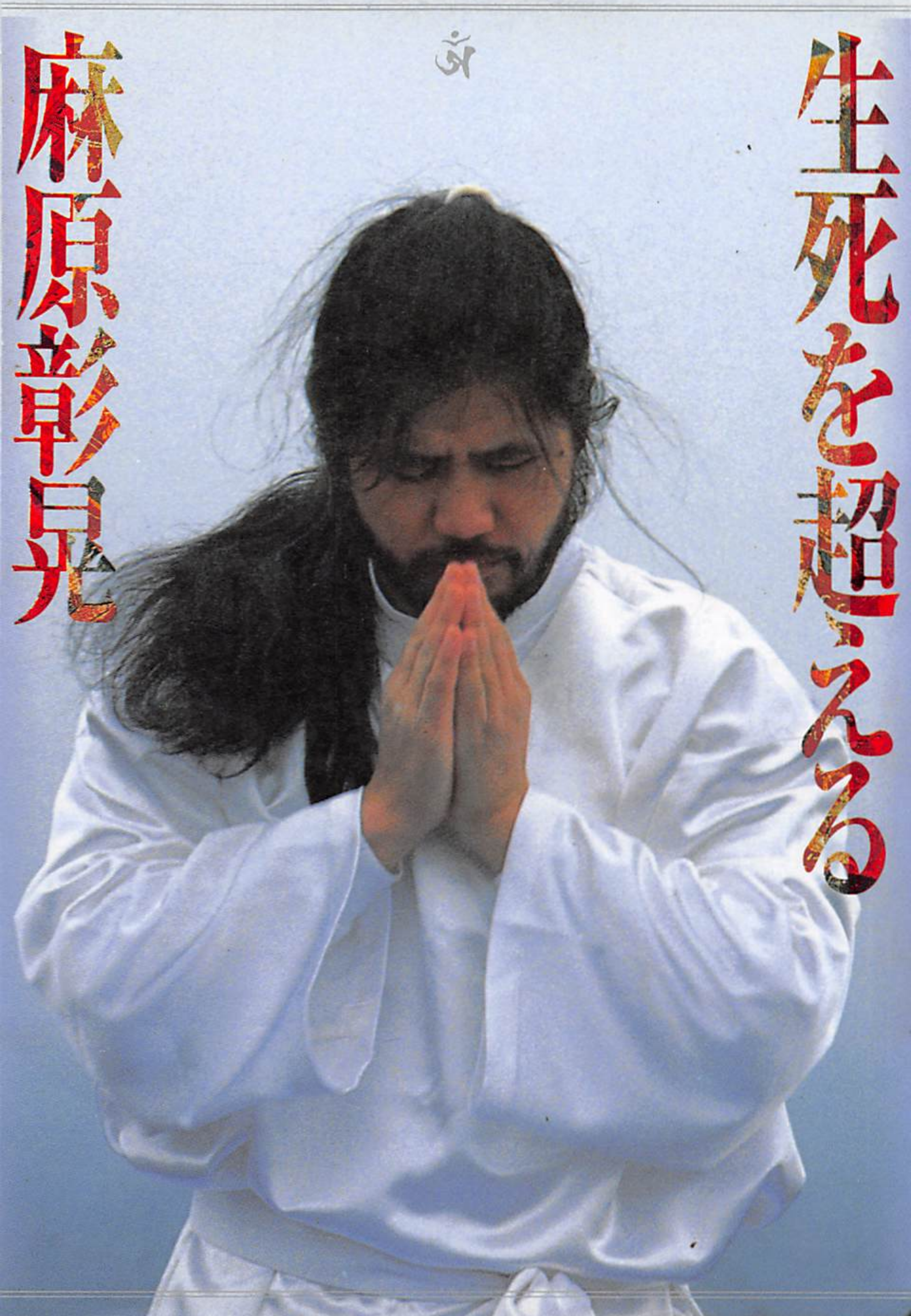
生死を超える

麻原彰晃



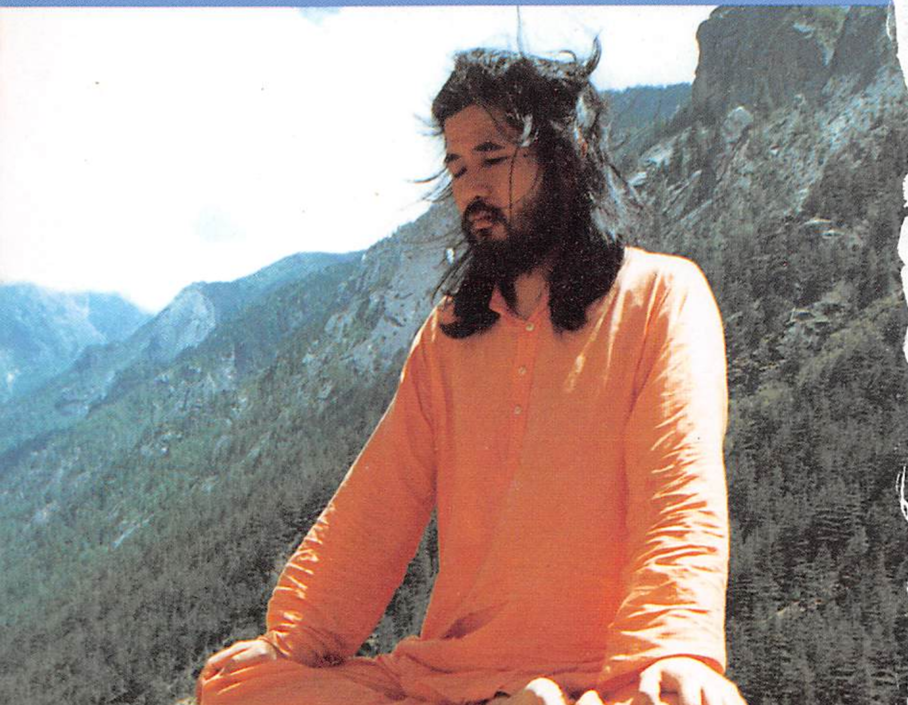
生死を超える



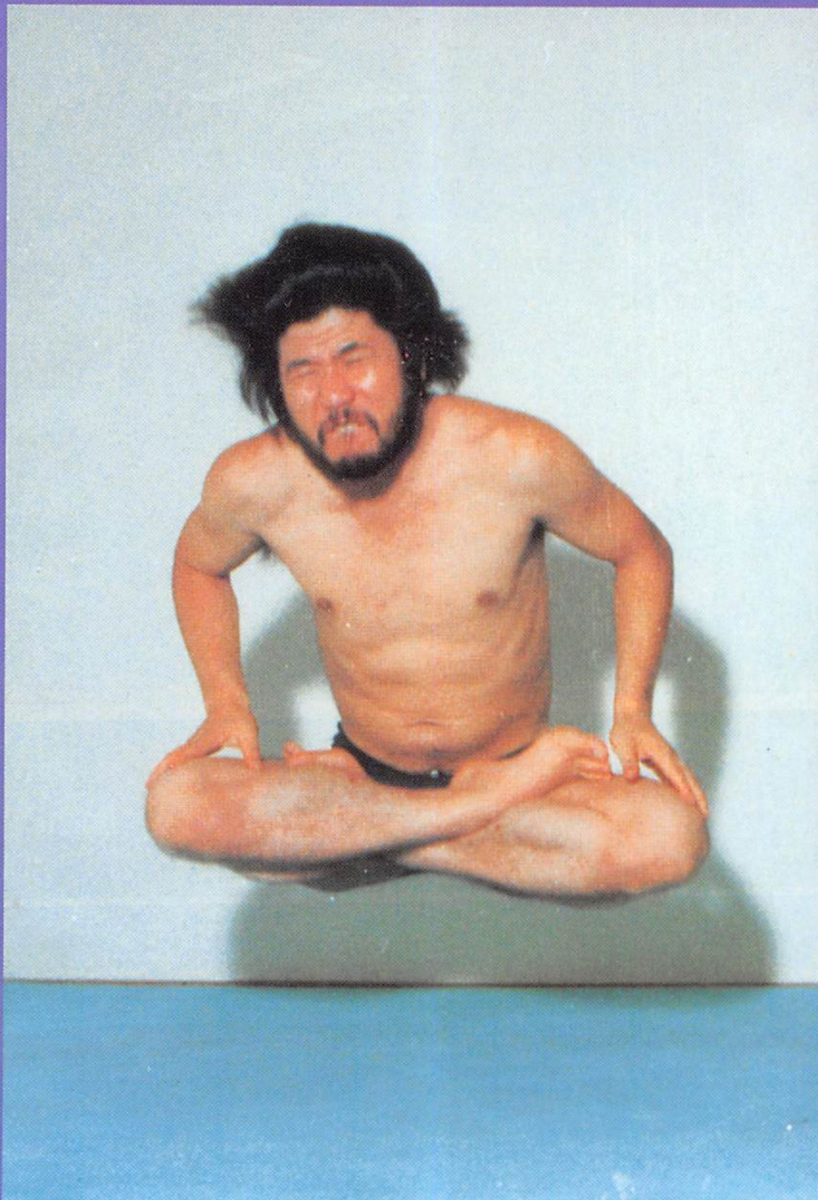
増補改訂版

麻原彰晃

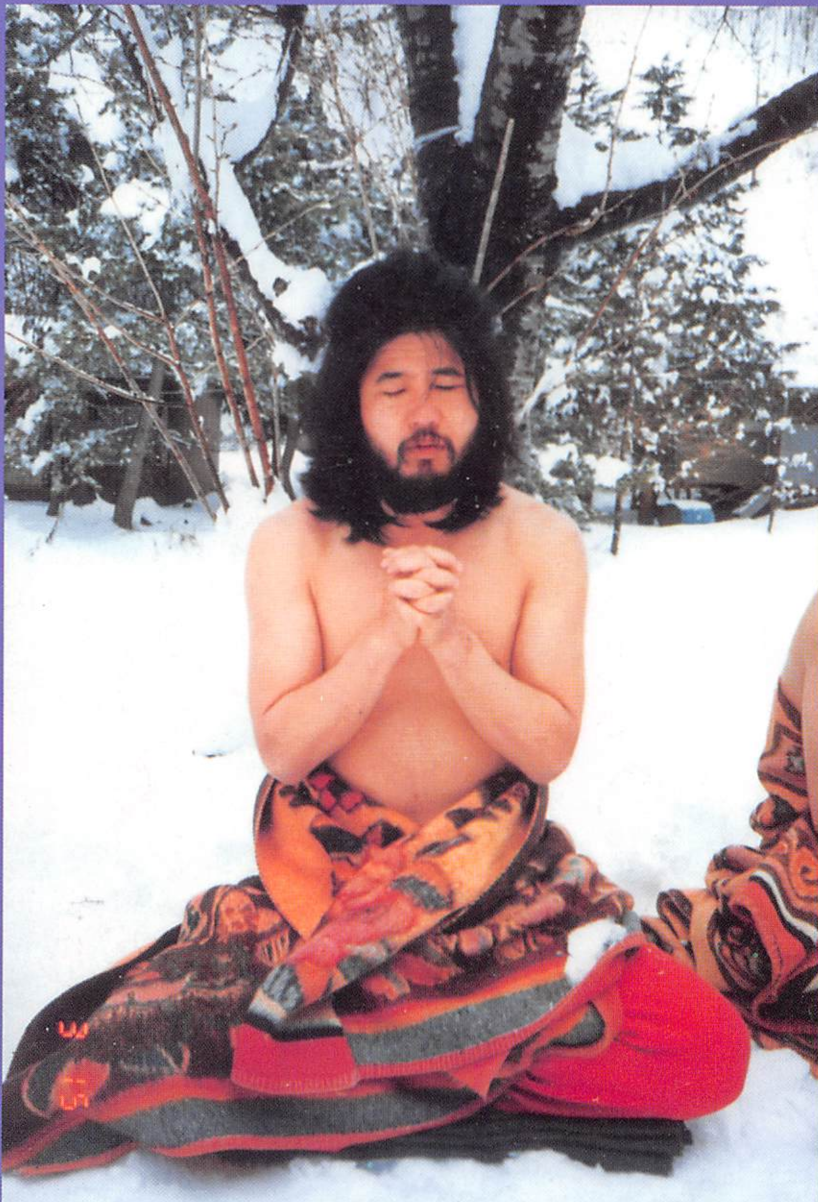
オウム出版



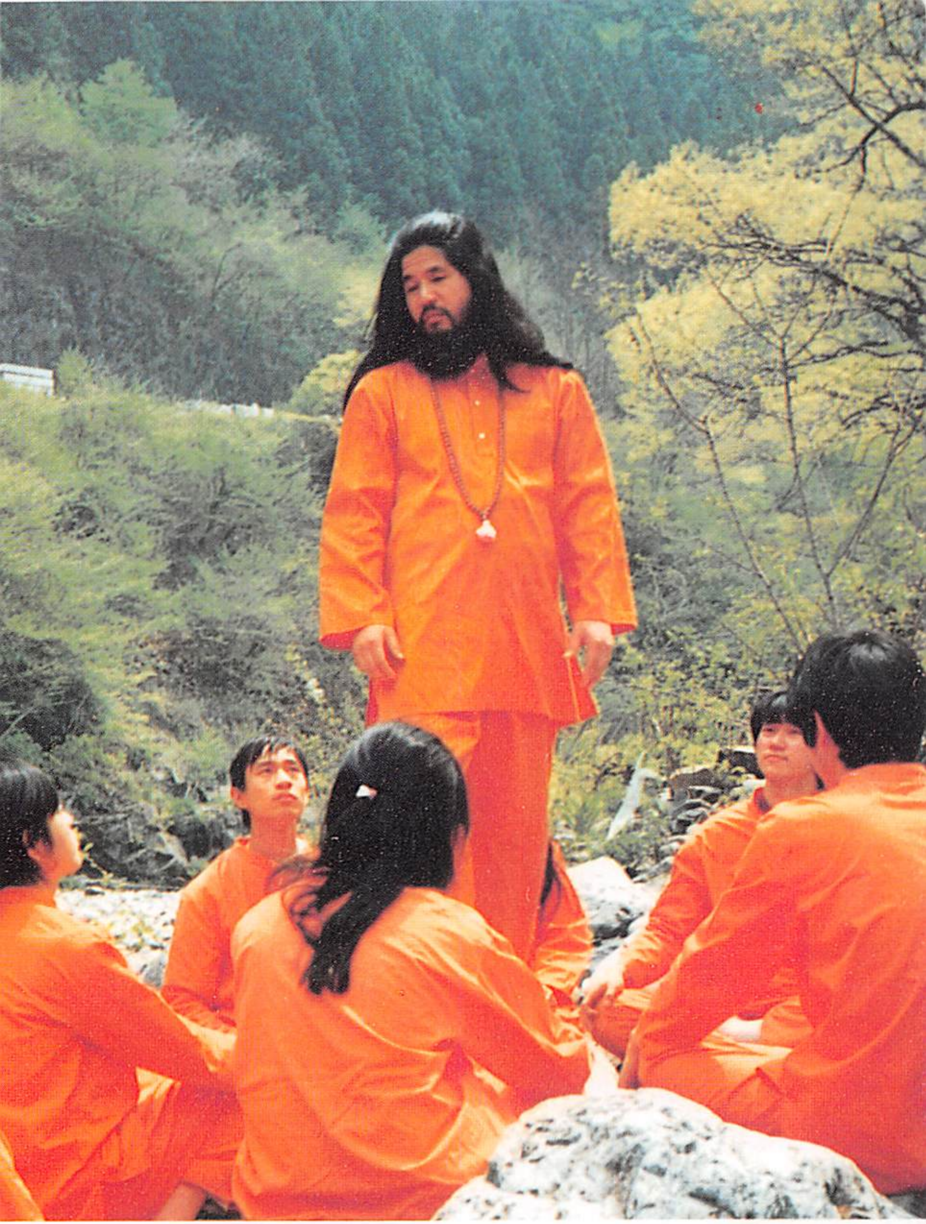
ヒマラヤで瞑想中の著者。
著者はヒマラヤ山中で最終解脱を得た。



超能力、空中浮揚。ヨーガでは、修行のステージを超能力で測定する。



熱のヨーガとプラティヤハラで、氷点下の雪降る中も平気に。



今、真理の法が展開される。大乗の仏陀は、すべての魂を
ニルヴァーナに入れるまで、転生し続けるのだ。

はじめに――幸福を求めて

「生きていくって、なんてつらいんだろう。」
ふと立ち止まっては、こんなことを思う。仕事がうまくいかない、生活が苦しい、現実に直面して夢敗れる、失恋、孤独……さらには逃れられない老い、病、そして死。どうしてこんなに苦しみが多いのだろう。まるで苦しむために生まれてきたみたいなものじゃないか。たいていの人間は、こんなことを考えるに違いない。でも、考えたからといって、それから離れることができるのだろうか。おそらくできないだろう。苦を背負ったまま、自分の心をごまかしながら生きていくのが普通であろう。

ところがわたしはそういう妥協ができなかったんだ。わたしだって、わたしなりの苦を持っていた。でも、自分をごまかすなんて、不器用なわたしにはできないことだった。普通だったら、死ぬしかないっていう状態だ。そこで何をしたかというと、「真の幸福」を探して、がむしゃらに精神世界に飛び込んでいったんだ。もともと物好きだったし、熱中すると我を忘れる性格だったからね。

それはもう、大変なことだった。なにしろ、だれも知らないことをやろうというのだから。文字どおり、暗中模索の数年間だった。その途中では、人生のどん底に落ちて、辛酸をなめた時期もあった。苦をなくそうと始めたことが、いっそうひどい苦しみをもたらしたのだから、本末転倒だね。

しかし、わたしは「真の幸福」探しを放り出さなかった。なぜかというと、このころようやく手応えのようなものを感じていたからである。わたしはヨーガに巡り合った。そして、解脱によって生死を超越し、真の幸福をつかむことができると確信したんだ。

それからは黙々と、ヨーガ経典を頼りに修行に励んだものだ。ヨーガというものは面白いもので、進歩を測るのに「超能力」を目安にする。つまり、どの超能力が身につけばどの段階か、ということがはっきりしているのである。もちろん、わたしも少しずつ超能力を獲得していき、いつしか超能力者と呼ばれるようになった。しかし、これはあくまでも付録で、最終目的は解脱だ。

やがてわたしは経典に書かれている、ヨーガの最終段階に到達した。ところが、それはわたしが求めていた解脱とは違っていた。まだまだ途中の段階だったのである。それを知ったときは、再び暗闇の中に放り出されたような気分だった。さて、どうしたものか。より高い段階へ行くには、どういう修行をしたらよいのだろうか。しばらくの間、停滞期が続いた。そして、あるときヨーガ発祥の地であるインドが、わたしを呼んでいるのを感じたのである。わたしは当時全く自

分の時間がない状態であったが、意を決してインドへと飛んだ。何がしかのヒントを得られることを信じて。ところが、よっぽどわたしも気がせいていたんだろう。笑い話にでもなりそうな失敗をしてしまった。インドでわりと有名なヨーガ行者が、

「自分は解脱していて、解脱の方法を知っている。」

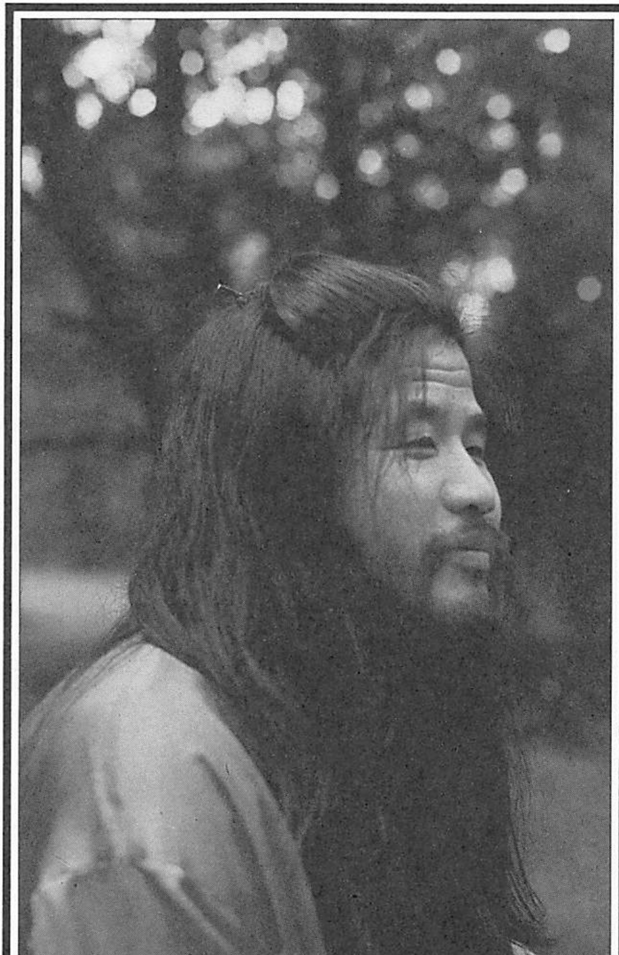
と言うのを信じて弟子になってしまったのである。彼をグル（導師）と仰ぎ、多額のドーネーション（布施）をし、教えを乞うた。しかし、何も教えてくれなかった。彼は、自分の豊かな生活を維持するために、なりふりかまわず奔走しているだけだったのだ。

しかし、二カ月以上に及ぶインド滞在が、結果的にはわたしに解脱をもたらす。わたしに必要だったのは、独りきりになることだったのだ（遠離・離貪の段階、その理由は第一章で詳しく述べてあるのでここでは省く）。ともかく、聖なるヒマラヤ山中で、独りきりで修行することができた。こんなことは、日本においては多忙を極めるわたしにとって、後にも先にもこのときだけだろう。これがインドに呼ばれた理由だったようだ。

まあ、このように紆余曲折の末、わたしは解脱を果たした。解脱とは期待に違わず、素晴らしいものだった。苦は滅し、生死を超越し、絶対自由で絶対幸福の状態——その表現には少しの誇張もなかった。あの釈迦牟尼仏も、この状態を得ていたのだ。ところで、わたしはここまで到達して初めて、釈迦牟尼仏が残した「縁起の法」が実は解脱の方法であることを知った。わたし

自身が自己流ながら行なってきた方法と、全く同じものである。もっと早く気づけばよかった、と少しくやしいような気もするが、仏教学者といえど知らないのだから仕方のないことだ。

しかし、今のわたしには「縁起の法」やわたしの体験をもとに、秘められていたその方法をご紹介することができる。まずは本書を読んでいただきたい。あなたの魂はそれを願っているはずだ。



改訂の序

初版『生死を超える』が世に出てから、まだわずか一年半にしかならない。しかし、その間に、わたしとわたしの弟子たちとの修行プロセスにおいて大きな変化が起きたので、ここに改訂することを決意した。

今回の内容で、大きな変化はその体験談にある。それは、今までこの本のパートになかったタントラヤーナの修行者たちを載せるようにしたことである。またもう一つ重要な点は、初版においてわたしが記した前世からの修行者たちの特徴の中で、最も重要なポイントの一つである傲慢さによって、数人の弟子たちがわたしのもとを去ったことだ。これは大変残念なことである。

どのような修行にしろ、三つの修行プロセスがある。

まず第一に、自己の究極の悟り、あるいは解脱を目指す〝ヒナヤーナ〟といわれるプロセスがある。これは仏教では〝小乗〟というふうに訳されている。第二に、自己の修行もさることながら、他人の修行、特に他人の絶対的な自由や幸福を求めて修行する、〝マハーヤーナ〟といわれるプロセスがある。これは仏教では〝大乗〟と訳されている。そして第三に、その大乗の別パターンとして、〝タントラヤーナ〟といわれるプロセスがある。これは、一般的には千生以上生まれ変わらなければならないといわれている大乗のプロセスを、一生あるいは数生で短縮して行ない、しかも大乗の仏陀と同じレベルに到達する修行プロセスである。これは〝マントラ密儀乗〟と仏教ではいっている。

以上の三つのプロセスをすべて表現して、初めて本当の意味での修行形態、修行における全体の形態ということができるのである。
そして、この『生死を超える』の体験談には、その三つのプロセスが説かれている。あなた方の日々の修行において、例えば挫折感を味わったとき、例えば疑問が生じたとき、例えば苦悩が生じたとき、この本は必ずや座右の銘として、あなた方を励まし、そして最終のステージまで導いてくれることだろう。
なお、第一章については、一年半前からいろいろと加筆しなければならない点が増えたが、ここでは、それをあえて記さなかった。なぜならば、本によって学ぶ、本によって特に詳しく学ぶ場合、その状況あるいは個人差によって、錯覚に陥りやすい部分が出てくるからである。それゆえ、いにしえからの偉大なグルたちは口頭によって、それを伝授した。そして、わたしも現在それを行なっている。それは了承してほしい。
また、初版に登場した修行者たちの中で、十名の弟子たちが成就をした。彼らはこの一年半の間、だれもまねのできなかった激しい修行に耐え、成就というものを手に入れたわけである。しかし、彼らはまだ、修行がすべて終わったわけではない。そして、彼らがそれを一番よく知っている。最後まで、彼らが修行を貫徹することによって、最終ステージに到達し、マハーヤーナ仏陀、あるいはタントラヤーナ仏陀になることを、わたしは望んでやまない。

一九八八年四月八日　サキャ神賢（釈迦牟尼）の生まれた日、著者記す。

増補改訂にあたって

『生死を超える』の改訂にあたってから、四年の月日が経った。この四年の月日は、オウム真理教にとって暴風雨を渡る船にたとえることができる。この暴風雨は、もちろん因なくして生じたわけではない。しかし、わたしはこの暴風雨を大変な喜びであると感じた。それは、これぐらいの激しいオウム・バッシングがなかったとするならば、オウムの新しい飛躍や発展は生じなかっただろうと考えているからである。つまり、カルマが落とされたわけである。

ところで、外的に見たら暴風雨にさいなまれていたように見える「マハーヤーナ号」の中で、いったい何が行なわれていたのだろうか。それは、わたしが十数年前から手がけてきた仏典の徹底的研究、そしてとうとう仏典の最も古いものである、スリランカの『パーリ三蔵』へと行き着き、その翻訳に着手し、かなりの経典を正しく日本語に翻訳することができたことである。もちろん、今まで仏教学者の先達方が多くの経典を残していたが、それはあくまでも『パーリ三蔵』を中国語的表記に置き換えたにすぎない。つまり、一般の日本人にとっては、パーリ語が難しい

漢訳に変わったにすぎないのである。しかし、わたしと『サキャ神賢直説根本仏典』翻訳チームは、それを平易な日本語に置き換える努力をし、そしてそれにより、オウム真理教の仏教的瞑想体系も完全な形で確立することができた。

今回、改訂にあたって正師と呼ばれるステージの弟子たちの体験を皆さんにご紹介することにしたいと考えている。これは、原始仏典の四つの静慮を体験し、そして呼吸停止、あるいは呼吸停止から変化身を含めた仏教的体験を一通り通過した弟子たちの体験なのである。

わたしたちは、いつ死の軍勢に打ち負かされるかわからない。死の軍勢に打ち負かされないためには、今一刻一刻を大切に真理の法則にのっとって生きる以外ないのである。そして、この『生死を超える』を読んだ方が、瞑想の世界を信じ、サマディの世界を信じ、そして生死を超えることを祈りたいと思う。

一九九二年四月八日　サキャ神賢の生まれた日の夜、著者記す

CONTENTS

目次

生死を超える

◆絶対幸福の鍵を解く◆

第二章 実践テクニック ◆四ヶ月来々クンダリニー覚醒法◆ 73

4 ◎瞑想――四つの幸福の扉 133

第三章 覚醒から解脱へ

◆最終解脱に至るプロセス◆

第一章

絶対幸福の鍵を解く

縁起の法があなたを救う



1 本当の幸福を得たいあなたに

●――幸福を呼ぶクンダリニー

クンダリニー――。あなたは、この言葉を一度でも聞いたことがあるだろうか。はっきりいって、ごく普通に社会生活を送っている人には、全く縁のない言葉に違いない。ところがどうだろう、ある世界では真っ先に出会うのがこのクンダリニーなのだ。それも、最も重要な位置を占めている。わたしはこれからあなたに、クンダリニーとその世界のことをお話ししようと思う。あなたはおそらくびっくりするだろう。この世にそんなことが実在するのか、と。しかし、それらはあなたの内側にも存在するし、あなたを取り巻いてもいる。計り知れない過去から未来永劫まで、一貫して変わらない。虚像や錯覚で成り立っているこの世の中で、それのみが真実だからだ。人間の肉体や精神、そしてエーテル体（霊体）などが透明で綺麗な状態に昇華されたとき、混沌たる諸現象の中から真実がその姿を現わす。そして、その真実にまみえることのできた人は、必ずや永遠の幸福に浸れるのだ。

●――わたしは見つけた！

わたしは、そこへ至る方法を知ることができた。もちろん、簡単にそれができたわけではない。苦節八年、やっとのことで探し当てたのだ。日本で、いや世界でわたし一人しか知らないだろう。普通だったら、こっそり秘密にしておくに決まっている。でもわたしは違う。一人でも多くの人に幸せになってもらいたいと願っているのだ。だからこそ、ここに公表するつもりでペンを持ったのである。

そうだ、忘れていた。その前にあなたに確かめておかなければならなかった。あなたが今幸せであるか、それとも人生に何かしらの疑問や不安を抱いているか、ということを。この本を手に取ってくれた人に対して、こんなぶしつけな質問をすることをどうか許していただきたい。なぜなら、この本は読んだ人の人生を一変させてしまう力を持っているからである。わたしは、現在の自分や人生に満足していない人にこの本を読んでもらいたい。そして、ぜひ知ってもらいたいのだ。本当の幸せがどういうものかということを。反対に、今幸せを感じている人は読まない方がよいと思う。なぜなら、これを読むことによって平凡な幸せ、現実的なものに対する満足が消えてしまうからだ。

●——精神世界へのいざない

それでは、現状に満足していない、求道心を持つあなたと素晴らしい世界に旅立つことにしよう。

その素晴らしい世界とは、精神世界を意味している。ただ精神世界などといっても、あまりにも漠然(ばくぜん)としているので、少し例を挙げてみようか。例えば密教ヨーガがこの中にある。その修行がある。そして、その最終目的として〝解脱〟がある。解脱とは、釈迦牟尼仏(しゃかむにぶつ)が得た〝悟り〟のことだ。つまり、人間が人間でなくなり、生も死も超えた存在、絶対自由な存在になることなのである。その段階に到達することのできた者のみが、真の幸福に浸ることができるのだ。

釈迦牟尼仏は確かに偉大だった。彼は厳しい修行の後、解脱を果たした。彼の尊い教えは、遥かな時を隔てた現代にまで伝わり、多くの人々の心の支えとなっている。だからといって、彼の解脱を特別視してはならない。解脱はだれにでも可能であるからだ。だれでも修行をすれば、絶対自由・真の幸福の世界に行き着くことができるということである。ただ、その具体的な修行方法が明らかでなかったため、解脱というものがとても難しいことのように考えられていただけである。

かくいうわたしも、数年前はそう思っていた。解脱など雲をつかむような話だと思っていた。しかし、その思いとは裏腹に、痛切に解脱を願っていた。当時のわたしは、生きることが苦しく

てどうしようもなかったからだ。この苦しみの人生から抜け出すには、解脱するしかない！　わたしは、すべてをなげうって修行に没入したのだった。しかし、だれ一人教えてくれる人などいはしない。それこそ試行錯誤の連続だった（わたしの修行歴については、拙著『超能力・秘密の開発法』オウム出版　に詳しい）。

●──釈迦牟尼仏が残した解脱法

そして、八年というつらく長い歳月をかけて、やっとの思いで解脱を果たしたのである。それと同時にがく然とした。わたしは、今まで気づかなかったのだ。なんと、釈迦牟尼仏は、後世の修行者のために解脱への修行法を残していたのだった。「縁起の法」がまさにそれだ。もちろん、これはかなり有名なので、知っている人も多いことだろう。『阿含経（あごんきょう）』の中心となる教えである。釈迦牟尼仏の入滅後すぐ、高弟たちがまとめた釈迦牟尼仏の教えだ。したがって、経典の中では、最も忠実に釈迦牟尼仏の教えを表わしているといってよいだろう。だが、問題は今までだれ一人この深淵な意味を理解し得なかった点だ。日本語訳はあっても、ただ表面的に訳してあるにすぎなかった。それが、苦労して解脱を果たした途端、この偉大な先哲が何を言いたかったのか理解できたのだった。彼は、必ず解脱できる具体的な修行法を残したつもりだった。が、だれも理解できなかった。そして今、このわたしがこの世でただ一人理解することができたのだ。かくなる

上は、わたしが「縁起の法」を改めて世に出そう。真の意味を広めよう。わたしの思いは募った。「縁起の法」をわたしの経験を交えて説き明かすことができたら、解脱を望む人たちへの何よりの贈り物となるだろう。それをやり遂げるのが、わたしの使命の一つであると自負している。

●――クンダリニーの覚醒なしには始まらない

さて、先程クンダリニーが最も重要だ、ということを書いた。クンダリニーについて説明しよう。それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人が、このエネルギーを持っているのだが、眠った状態だ。解脱を目指すのだったら、まずそれを目覚めさせなければならない。これがいわゆる〝クンダリニーの覚醒〟である。釈迦牟尼仏はクンダリニーを覚醒させた後、さらに修行を続けて解脱をした。わたしもそうであった。そして、クンダリニーの覚醒後は六種のヨーガの成就をもって、最終解脱が訪れる。六種のヨーガとは、

①熱のヨーガ
②バルドーのヨーガ
③夢見のヨーガ
④幻身のヨーガ

⑤光のヨーガ
⑥意識を移し変えるヨーガ（成就のヨーガ）

であり、後に来るほど対応するチァクラも高次元となる。わたしはインドのヨーガ経典を中心にして修行を進めた結果、この考えに到達した。つまり、身をもって理解したのだ。ところが驚いたことに、チベット密教のカギュ派が同じ考えを持っていた。チベット密教は最も多くの解脱者を出しているといわれている。やはり解脱という最高の目的に向かっては、同様の修行方法になってしまうのだろうか。

●――超能力と精神レベルを支配するチァクラ

チァクラという言葉が初めて出てきたので、説明しておこう。チァクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。主なものは七種である。ただ、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇とともに開発されていくものである。チァクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっていく。ヨーガ行者が持つシッディ（超能力）なども、実はこのチァクラが司っているのだ。今述べた六つのヨーガに対応させてみると、

①熱のヨーガはスヴァディスターナ・チァクラ

②バルドーのヨーガはマニプーラ・チァクラ
③夢見のヨーガはアナハタ・チァクラ
④幻身のヨーガはヴィシュッダ・チァクラ
⑤光のヨーガはアージュニァー・チァクラ
⑥意識を移し変えるヨーガはサハスラーラ・チァクラ

にそれぞれ関係している。例えば、熱のヨーガを成就したときには、クンダリニーはスヴァディスターナ・チァクラにまで昇り、そこを活性化させているわけである。そして、そのチァクラが高次元であればあるほど、人の精神レベルも高くなっていくというわけだ。

また、釈迦牟尼仏が持っていた六神通と呼ばれる超能力もこの六種のヨーガに関係している。彼は、解脱にあたって、当然六種のヨーガを成就してチァクラを支配していたからである。このことに関しては、後に詳しく述べたいと思う。

●六ヨーガとチャクラ・超能力との対応図

ヨーガの種類	対応するチャクラ	成就の後行く世界（五法身）	仏教における超能力
意識を移し変えるヨーガ	サハスラーラ・チャクラ	金剛身	漏尽通
光のヨーガ	アージュニァー・チャクラ	本性身	天眼通
幻身のヨーガ	ヴィシュッダ・チャクラ	報身	天耳通
夢見のヨーガ	アナハタ・チャクラ	法身	他心通
バルドーのヨーガ	マニプーラ・チャクラ	変化身（応界）	念力
熱のヨーガ	スヴァディスターナ・チャクラ	――	すべての超能力の源泉

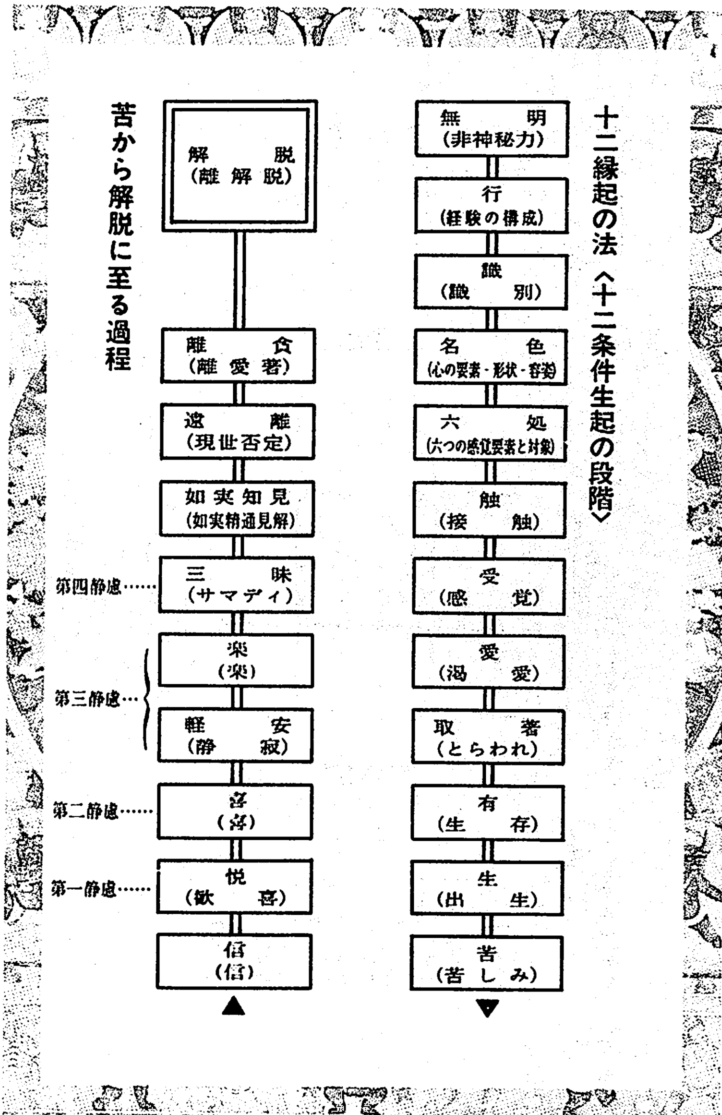
2

〝楽〟は〝苦〟から始まる

◉「縁起の法」しかない！

「縁起の法」の一番のポイントは、人が人生のすべてを〝苦〟だと感じることが解脱への第一条件だということである。詳しいことは後にして、だいたいの流れを述べてみよう。〝苦〟を感じると、藁をもつかむ気持ちから解脱したいという強い思いが生じる。これを〝信仰〟という。信仰があると解脱への〝修行〟をするようになる。修行すると〝クンダリニーが覚醒〟する。クンダリニーが覚醒すると、〝悦〟が生じる。それがサハスラーラ・チァクラに到達すると〝喜〟が生ずる。喜がサハスラーラ・チァクラに満ちると〝軽安〟が生じる。軽安が体を満たすと〝楽〟が生じる。精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって〝三昧〟に至る。三昧によってすべてのことを完全に知ることができる。これを〝如実知見〟という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り〝遠離〟する。遠離すると〝離貪〟する。離貪することによって〝解脱〟する。自分でも解脱したという納得が生じる。

これが、釈迦牟尼仏が残した解脱法の概要だ。こう書くと、いかにも簡単なようだが実際はな



縁起の法（条件生起の段階）

（ ）内は新しい訳語

かなか大変である。そこで、わたしの体験を交えて、わかりやすく説明していこうと思う。

●――〝苦〟あるゆえに〝信〟あり

人生が苦だと感じるのが解脱への第一条件だと釈迦牟尼仏は言った。まさしくわたしが修行の道に入ったのも、苦を感じたときである。九年ほど前のことだ。それまではごく普通の生活をしていた。ところが、いつのころからか絶えず疑問にさいなまれ続けていたのだ。自分自身の人生に対する疑問であった。そういう自分の内面をごまかそうとすると、自信とコンプレックスの葛藤が渦巻く。わたしは、次第に疲れ果てていき、精神的にも大変不安定になってしまったのだった。あるとき、わたしは初めて自分をごまかすことをやめた。そして考えた。いったい何のために生きているのだろうか、と。絶対のもの、真の幸福はこの世に存在するのだろうか。わたしは、それを手にすることができるだろうか。このときわたしの魂が求めたものが解脱だとは知り得なかった。だが、いても立ってもいられない。そんな気持ちが高じて、わたしの模索が始まった。強い思いであり、信仰だった。いうまでもなく、生活は一変してしまった。仕事などはそっちのけで、まず運命学に手をつけた。

自分の運命をはっきり知ろうというわけである。たとえ運命が悪くても、運命学によって何らかの操作をしたら幸せになれると信じていた。

それからというもの、わたしは「気学」「四柱推命」「断易」「六壬」「奇門遁甲」……と、運命学の研究に没頭した。これは何にでも一度はのめり込む性格によるところが大きい。しかし、それらは奥儀まで極めたものの、期待していたほどの効果がないことを知ってがっかりしたのだった。

◉――クンダリニーの覚醒

それでもわたしはあきらめなかつた。次にわたしは仙道へと目を向けた。このときから、本格的な修行人生を歩み始めたことになるだろう。仙道は、以前から不老不死や仙術を得られるというイメージがあった。そのころ生命エネルギーが欠乏しているような状態だったので、これが現状を打開してくれるのではないか、という多大な期待をもって臨んだ。

結果的には、仙道ではなくヨーガを選ぶことになるのだが、なんとわたしのクンダリニーはこのときの修行で覚醒したのである。仙道において、わたしは小周天、大周天という段階を修めた。前者は、人体を宇宙と見なして、後ろから前に気（エネルギー）を回す技法である。これによって頑強な体ができ上がるのだ。大周天は、尾骨にあるムーラダーラ・チァクラから頭上へと気を突き抜けさせる。これがクンダリニーを覚醒させるのである。わたしは、独学ながらクンダリニーを覚醒させ、解脱への第一歩を印した。超能力を得たのもこれと同時だった。

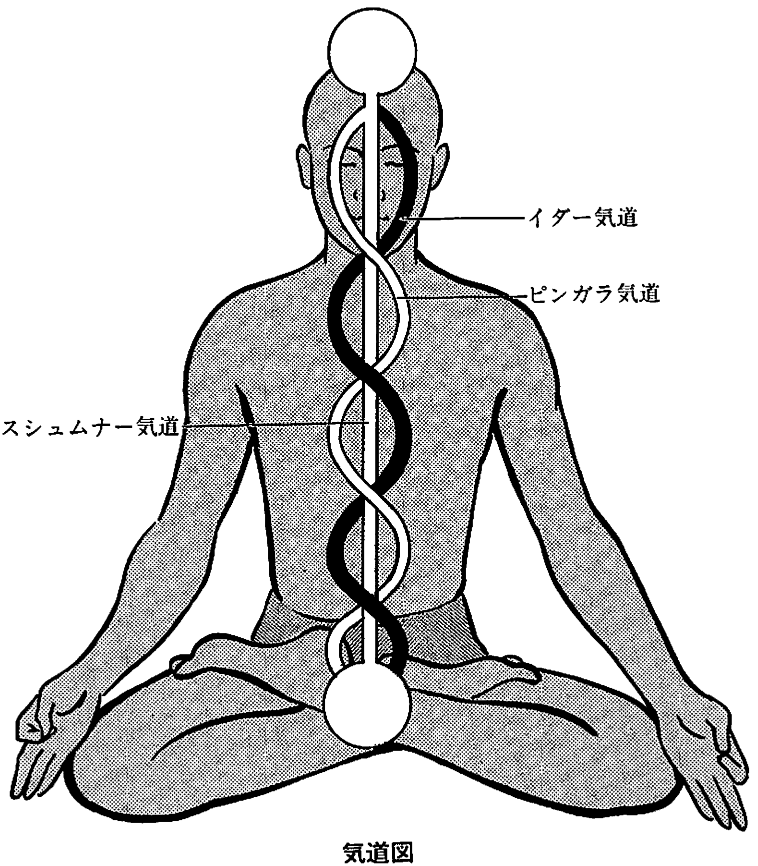
ところで、ここで断っておきたいことがある。それは、わたしは仙道でクンダリニーを覚醒さ

せることができたが、読者の皆さんにはヨーガによる方法をお教えするつもりだ、ということだ。なぜかというと、ヨーガの方が確実に速いからだ。わたしは、当時（今もそうだが）師もなく、ヨーガも知らず、全くの暗中模索の状態だった。今になって考えると、ヨーガははるかに優れている。仙道での覚醒には四年もかかってしまったが、ヨーガを用いたならば数カ月ですむだろう。現にわたしの弟子たちはいずれも短期間でクンダリニーの覚醒に成功している。まあ、わたしもシャクティーパットという技法を使って助けているが……。

シャクティーパットとは、わたしの持っている霊的エネルギーを直接相手に注入する方法である。その人のクンダリニーの覚醒を促すことができる。それでは、クンダリニーが覚醒するとどのような変化が起きていくか「縁起の法」に従って述べてみよう。

◉――〝悦〟は最高のエクスタシー

クンダリニー覚醒後、さらに修行を続けると〝悦〟の段階に至る。これは、クンダリニーが上昇してものすごいエクスタシーをもたらす状態である。本来ここに至るためには、瞑想が必須条件である。ところがわたしは瞑想がそんなに好きではなかった。すでにヨーガに転向していたものの、せいぜいやっても一日に二時間程度のものだった。だったら何をやっていたかというとアーサナ（調気体操）、プラーナーヤーマ（調気法）そしてムドラー（霊的覚醒の技法）である。瞑



気道図

想で座ってばかりいてもしょうがないじゃないか。それだったら、神経系やホルモン系、大脳を刺激する行法をやっていた方がましだ。そう思っていた。だからこの段階にまで来て、当然〝悦〟に入っていかなければならなかったのに、それができなかった。無智といえば無智だが、教えてくれるグルもいなかったし、わたし自身科学万能主義に侵されてもいたので、どうしようもなかったといえる。

そのため、しばらく経ってから〝悦〟に入ることはできたものの、全くおかしな入り方をしてしまったのだ。きちんと瞑想していたなら、瞑想中に入るはずである。だが、わたしの瞑想時間が短か過ぎて、そのときは入れない。というわけで、わたしのクンダリニーも行き場がなくて困ったのだろう。

例えばムドラーを行じているとき、クンダリニーが突然上昇してわたしは〝悦〟に入った。何気なく立っているときや、歩いているときにもそれは起こった。それが起こるときには、必ずムーラ・バンダ（肛門の締めつけ）と性器の締めつけが自動的に始まり、体を震わせながらクンダリニーが駆け昇る。その感覚たるや、この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだといえるのではないかと思う。どう表現したらいいだろうか。セックスの快感とは全く違う。とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じである。〝悦〟に入っている間、その快感は強まることはあっても決して弱まらない。しびれも伴って、それがまた気持ちいい。そして、数分間その快

感に浸っていることができるのである。
最近はわたしも瞑想時間を長く取っている。だから瞑想によって何時間もこの状態を持続させることができるようになった。

●――不死の甘露を呼び起こす

この段階は重要な意味を持っている。クンダリニーは上昇して、頭頂にあるサハスラーラ・チァクラに到達するのだが、到達することによってサハスラーラ・チァクラに隠されている不死の甘露を落とす働きをするのである。不死の甘露とはネクターともビンドゥとも呼ばれているもので、心を歓喜状態にすることができる。また、さらに修行が進んで、これが体中に満ちると意識が鮮明になり、かつ途切れることがなくなる。それは、眠っている間も死後も同様である。これが不死の甘露といわれるゆえんである。
では、不死の甘露によって起こる心の歓喜状態について、さらに述べよう。

●――ここまでしかない経典の記述

わたしは、前にも書いたように、解脱をして初めてクンダリニーと「縁起の法」の関係を悟った。だから、今から書こうとする〝喜〟についての知識は、当時全く持ち合わせていなかった。

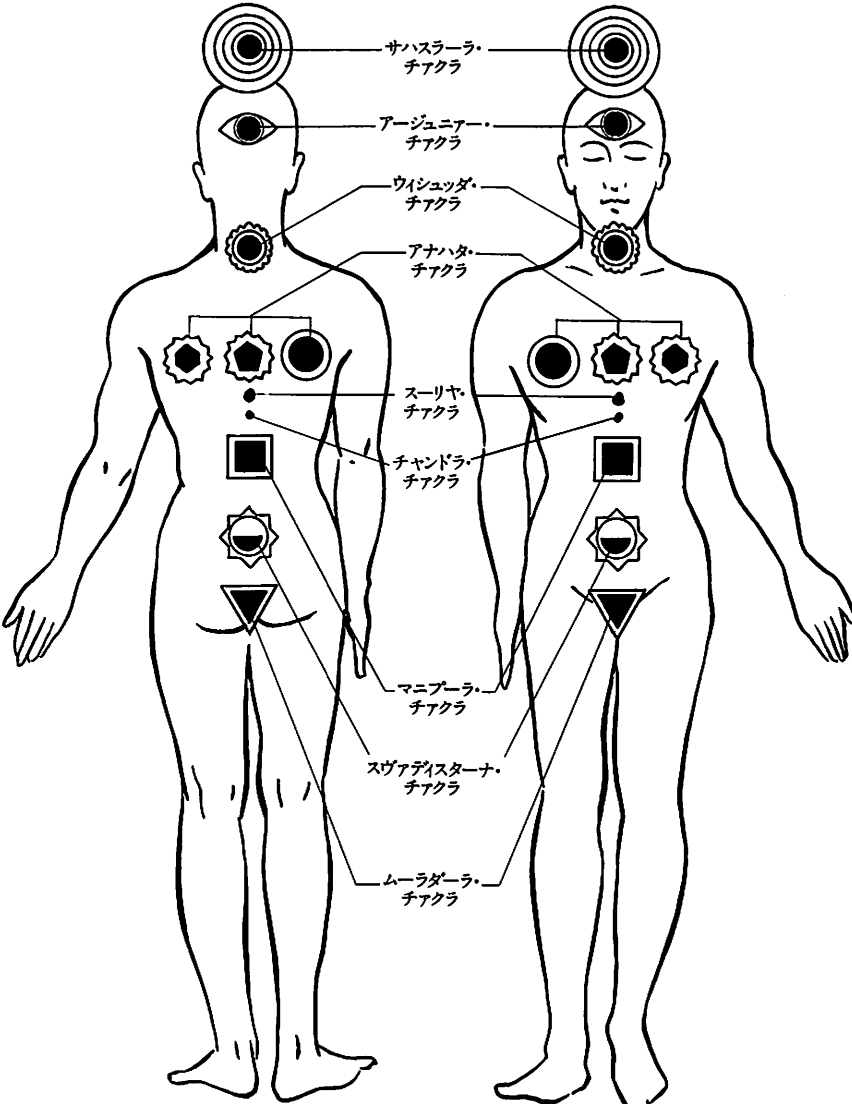
それもそうだろう。わたしが今まで読んだどの書物にも、その記述がなかったのだ。ヨーガの経典にしても、一つ前の段階である〝悦〟の状態までしか説明がない。バグワン・シュリ・ラジニーシという、大変有名なインド出身の宗教家がいるが、彼も〝悦〟までしか自著に書いていない。しかも、〝悦〟ですべてが終わるとしている。したがって、〝喜〟の段階以上に到達した修行者というのは、ほとんどいなかったのではなかろうか。

いずれにしろ、これから先何が待っているのか見当もつかないまま、わたしは修行を続けていった。そして、だれ一人言い表わしてくれなかった段階に入ったのである。これは、クンダリニーがサハスラーラ・チァクラを刺激して滴らせる、不死の甘露が巻き起こす状態である。

ところで、ヨーガ経典にはクンダリニーがサハスラーラ・チァクラに到達する瞬間の記述があって興味深い。シャクティー女神（クンダリニー）がシヴァ大神（サハスラーラ・チァクラ）と一つになったとき、すべてが完成すると表現しているのである。これは、バグワンがそこで終わるとしていることと共通している。

実際には、先程述べたようにそれ以上の段階があったわけである。経典でさえそんなレベルであったことを知ったら、どれほどわたしが苦労して解脱へと向かっていったか、おわかりになるだろう。

すべての段階が書き尽くされている仏教の「縁起の法」は、解脱するまでは理解できなかった


サハスラーラ・
チァクラ
アージュニァー・
チァクラ
ウィシュッダ・
チァクラ
アナハタ・
チァクラ
スーリヤ・
チァクラ
チャンドラ・
チァクラ
マニプーラ・
チァクラ
スヴァディスターナ・
チァクラ
ムーラダーラ・
チァクラ

チァクラ図

ので、当時は参考にしていなかった。そして、同様にそのころは気がつかなかったが、日本の太古神道の修行者である川面凡児の記述の中に〝喜〟のことが出ていた。それは、七つの鳥居という言葉で表現されているが、そのヴィジョンは〝喜〟そのものである。また、仙道のチョー・サンポーが書いた『三峰金丹説要』にもその段階の説明がなされており、「この状態にまで来たら仙人となる」とされている。しかしながら、両者ともここまでしか書かれていない。

要するに、この段階はそれほど高度なのだ。ヨーガ経典にここまでは書かれていないことしかり。神道、仙道がここで終わっていることしかり。ただ、出発点も内容も違うはずのそれぞれの行法が、同一の道をたどっている点は面白いと思うし、それだけの意味を持っていると思う。わたしが教えるヨーガには、他の修行法も取り入れられているのだが、このようなことが影響している。

●――至上の幸福〝喜〟

ちょっと話が横にそれてしまったが、元に戻そう。サハスラーラ・チァクラの上部から滴り始めた不死の甘露は、まずサハスラーラ・チァクラをそれでいっぱいにしてしまう。次にヴィシュッダ・チァクラへと移りそこを満たし、アナハタ・チァクラへ、アナハタ・チァクラからマニプーラ・チァクラへと次第に下へ降りていく。いうなれば、チベット密教でいうツァンダリーと同じ

ものである。ちなみに、チベット密教ではここまでは経典に記されているが、これ以上は極秘にされて、ごく少数の選ばれた修行者によって受け継がれているらしい。このことを、わたしはアストラル体（異次元）でミラレパという昔の修行者から聞いた。その理由は、技術の問題ではなくて心の問題であり、そのためにグルが弟子に密接にかかわらなければならないからだ。

さて、各チァクラを満たし終えた不死の甘露は、最後にスヴァディスターナ・チァクラを満たすとともに、そこに強烈な震動を呼び起こす。その震動に呼応して、ムーラダーラ・チァクラから再び〝悦〟を伴ってクンダリニーが上昇する。サハスラーラ・チァクラまでクンダリニーが到達すると、このときもまた不死の甘露を滴らせる。このプロセスが何回も繰り返されることにより、クンダリニー上昇時に生まれる〝悦〟に加えて、心の満足感である〝喜〟がつくられ、徐々にそれは強くなっていくのだ。それはもう、これ以上にない満足感である。しかし、欠点もある。とにかくその状態が崩れやすいのである。ちょっと精神的に揺さぶられただけでも、あっさりと壊れてしまうのだ。大きな音を立てられても、壊れてしまう。だから、この状態に入るには、外的な環境のことを考えなくてはならないと思う。

そんなこともあって、この段階にまで来た修行者は、二つの生き方からどちらかを選ばなくてはならないだろう。すべての障害から離れて、隠棲生活を送ることが一つ。もう一つは、自分の状態を保つために、周囲の環境が良くなるように努めることである。わたしは、真の宗教を広め

て環境を良くするという意味で、後者を選んだことになるが……。

〝喜〟に入ることのできる人間は、他の人に必要とされる。普通の明るさとは違う、心が満足して解放されきった明るさなので、相手を安らがせるからだ。そして、人の喜びを増大させ、苦しみや悲しみをなくすことができる。たとえ、失恋したばかりの人がいたとしても、その悲しみを消してくれるだろう。ただ、そばにいるだけでそれだけの好影響を与えるのである。したがって、〝喜〟に入った人は、自分が自分自身のものではなくなってしまう。多くの人間のものとなってしまうのだ。必要とされるがゆえに。ここに供養を受ける資格ができ、その人にはお金や物、名誉などが集まってくるだろう。ここで、そういうことに満足し執着してしまうと、堕落してしまうので要注意。せっかくこの段階にまで来ても、何にもならない。解脱に比べたら、ちゃちな満足であり幸福である。解脱はすべてを超越したところにある真の幸福だ。幸いにも、わたしは前世において解脱を経験していたため、ここで惑わされることなどなかった。

また、この段階では満足しているので、心に雑念がなくなる。そのため、強い精神集中(凝念)を習得することができる。

●――〝軽安〟は瞑想の条件

あなたは、不思議に思うことがなかっただろうか。瞑想のためとはいえ、よく長時間座りっ放



しで平気だなあ、と。ごく少数ではあるが、ヨーガ行者の中には、何日座り続けても平気な人がいる。釈迦牟尼仏も七日ずつの瞑想を七回行なった、と伝えられている。わたしも実は不思議だったんだ。自分が長くは座れなかったからね。座ることが、苦痛で苦痛でたまらなかった。足はしびれてしまうし、腰は痛くなる。全体的に体が重くなってしまうし、雑念はわく。そうするとイライラしてしまって、やたらとトイレに行きたくなってしまうんだ。あるときなど、「ああ、今日は長く座れた」とうれしく思って時計を見たら、なんと十五分しか経っていなかった。それほど苦痛であった。だから、長時間の瞑想というのは、わたしの修行における七不思議の一つだったのだ。

ところが、この〝軽安〟に至った途端にすべてのナゾが解けてしまったのである。ここでは肉体的な痛みを感じなくなるのだ。そうして、解脱にどうしても必要な長時間の瞑想が可能になる。

その他の特徴としては、日常生活において体が軽くなって、歩いているときなど浮いているような気さえすることが挙げられる。

ところで、どうしてこのようなことが起こってくるのだろうか。まず〝喜〟の状態を思い出していただきたい。それは、心が非常に満足した状態だった。その満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与えるのが〝軽安〟である。肉体のコンディションが、心の状態に影響されることはだれでも知っているだろうし経験もあるだろう。あるニュース番組で、音楽と血圧の関係を調べ

ていた。それは、好きな音楽を聴いているときは血圧が正常になり、嫌いな音楽を聞くと状態が悪くなってしまうというものだった。好き嫌いという心の問題が、ストレートに数値に影響するのだ。それと同様に〝喜〟が肉体に影響してつくり出すのが〝軽安〟なのである。

◉――無限のエネルギーの源〝楽〟

〝軽安〟の次に来るのが〝楽〟である。これは、ものすごいエネルギーを持っている。この段階に到達したときからわたしは、一日に十六時間から十七時間もの修行が平気になった。もはやどんな体力自慢でもわたしにはついてこられない。これは、〝楽〟によってエネルギーが満ちあふれているからだ。自分がやらなければならないこと以外、意識が向かわなくなる。このことがエネルギーのロスをなくし、エネルギーを体内に充実させるのである。

〝喜〟の満足に対して、〝楽〟は安定である。外界の刺激に反応しなくなる。また、高いレベルのヨーガ行者の言葉に「解脱のためには、最低六時間の瞑想が必要である」というものがある。〝楽〟に入ると、長時間の瞑想に苦痛を感じないどころか、瞑想のために座るのが一番楽な状態になるという、大幅な変化が起こる。これが次の三昧の重要な準備なのである。だから、必ずここを越さなければ解脱に至ることができない。

3 すべてを思いのままにする〝三昧〟

●——三昧とは何か？

三昧の説明はわたしにも難しい。参考のためにと思って、『広辞苑』で引いてみた。すると、「心を一事に集中して他念のないこと。一心不乱に物事をすること」とある。仏教から出た言葉であるはずなのに、どうも違う。本当は、心を集中した結果得られる状態を三昧というのだ。では、その三昧とはいったい何か。一言でいえば、主体と客体の合一なのである。主体とは自分自身のことであり、客体とは相手や対象物を指す。それが合一するとは、強い精神集中をすることにより、自分が相手や対象物に溶け込み、一体となることなのである。

例えば、木に精神集中して凝視する。少なくとも三十分以上その精神集中が持続するなら（つまりこの段階まで来ていることを意味するのだが）、木に溶け込み、木と一体になることができる。しかも、一体となることによってその木のすべてを理解できる。これが三昧なのだ。相手の心に精神集中したなら相手の心と一体になり、相手の感情も考えもわかるだろう。神に精神集中したなら、神と合一するだろう。

この三昧には、外的なものと内的なものの二種類がある。前者は周囲のものと合一することであり、後者は自分の内側のものに集中して、それと合一することである。自分の内側とは、チァクラ、心、器官等のことで、その中で真我と合一するのが、内的三昧の究極ともいえる。
わたしもそうだったが、外的なものから三昧に入る訓練をしなくてはならない。その方が精神集中しやすいからである。それに習熟してから内的なものへと移り、さらに訓練を続けると次の段階である〝如実知見〟の状態に入ることができる。
それではここで、わたしが体得した三昧の話をしよう。これは例の六種のヨーガと関係している。三昧の段階は大変重要であって、六種のヨーガのうち実に五種類が含まれているのだ。チベット密教のカギュ派もこれと同じ見解に立っていることを後に知ったのだが、当時のわたしは無意識にこの過程をたどっていた。

◉——熱のヨーガ——内なる炎

わたしは自分のスヴァディスターナ・チァクラに精神集中をした。すると下腹部で強烈な熱が発生した。その熱は背骨を伝わって上がっていった。わたしはこの過程を毎日繰り返して練習することにした。
わたしがそう決めたのは、密教の火界定がヒントとなった。この行法と火界定が同じものでは

ないか、と思ったのだ。火界定は煩悩を焼き尽くすといわれている行である。
また、こうも思った。「熱が背骨を伝わるということは、背骨にある交感神経と副交感神経に尋常ならざる影響があるのではないか。神経が突然変異でも起こしてくれて、スーパーマンにでもなれたらいいなあ」――というわけで一生懸命やったら、スーパーマンにはなれなかったものの次のような変化があった。
まず、背中全体が熱くなるようになった。そして、どんな寒さの中にいても平気になった。たとえ、氷点下の寒さでも、裸でいられるほどである。また、精力絶倫となった。わたしはこの行法を〝熱のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉――バルドーのヨーガ――死の体験

次にわたしはマニプーラ・チァクラに精神集中をしてみた。この行でわたしはバルドー（死）の体験をした。
だれでも「死ぬ瞬間はどういう気持ちになるのだろうか」とか「死んでからは、どうなるのだろうか」などという、疑問を持ったことがあるんじゃないかな。そして、それぞれの人がそれぞれの漠然とした結論みたいなものを、心に抱いて生きているのだと思う。かといって、その考えが本当の死と一致しているとはいえないだろう。例えば、「死んだら土になるだけだ」と思って



いる人もいるだろうし、「天国へ行く」つもりになっている人もいる。あるいは、この世で結ばれることのできない恋人と「生まれ変わったら一緒になろうね」と来世を信じて誓い合う人もいるかもしれない。このように、死については、いろいろな考え方があるからね。

だいたい、死んでみなければ実際がわからない、というのが不安であり恐怖でもある。反対に死んでしまったら、「本当はこうだったんだよ」と遺された人に伝えたくてもその術がない。生あるものは皆、遅かれ早かれ死を迎えるというのに、不都合この上ない。

ところが、わたしはマニプーラ・チァクラに精神集中をするこの〝バルドーのヨーガ〟を実践することによって、死と転生のプロセスを何回も何回も体験することができたのだ。だれでも三昧に入ることができるようになったら、自分で体験することができるだろう。しかし、これから修行に入るという皆さんにはまだ無理だろうから、参考のためにここでお話ししよう。

◉――死の瞬間

まず、死の瞬間から。死の直前には、感覚器官が働かなくなってしまう。よくテレビなんかの臨終シーンで、明るいのに「暗いから電気をつけて」などということがある。あれは本当だ。音が聞こえなくなることから始まって、何も見えなくなってしまう。そして、嗅覚も味覚も触覚も次々と衰えていってしまうのだ。

それから、意外なことに、まだ生きているうちから身体を構成している要素が分解し始める。分解されて、〝自性(じしょう)〟に還元されていく。自性とは、この世を構成している物質的な根源で〝地〟〝水〟〝火〟〝風〟の四つのエレメントからできている。

初めに、肉体が地のエレメントに分解される。このときは、自分の体がぶよぶよになるというか、何となく変な感じだ。そして、それを感じているのは、今までの自分ではない。もう一人の自分――、つまり魂がそれを感じているのだ。また、この過程では、黒と黄色の混ざったような色を見ることができる。

次に、血液や体液が水のエレメントに分解される。このときには、鼻汁が出たり体がむくんだりする。血液の流れもこのときに止まってしまうのだ。ヴィジョンとしては、「水に映る白い月」というイメージの色がパッ、パッ、パッときらめいている。

さて、今度は、体温が火のエレメントに分解されていく番だ。下腹部から冷えてきて、その冷たさは背中を伝わって全身に広がっていく。体が冷たくなって、動きがぎこちない。硬直しているのだろう。自分の体がまるで鉄になってしまったみたいだ。また、この過程では朱色が見え続けている。

最後に、息が風のエレメントに分解される。このときは、呼吸しづらくなってしまって、息苦しい。呼吸したい。呼吸して生き続けたい。そういう生命に対する抑え難い執着が、一気に表面

化する。愛している人と別れるのは嫌だ。死ぬのは怖い！　すでに、肉体的な痛みや苦痛はないが、死ぬことに対するひどい恐怖を感じるのは決して避けられない。わたしはそれを経験した。嫌だと思った。でも、わたしの気持ちなどにはお構いなしに、死ぬための手続きは進んでいってしまった。魂は、青緑色を見ている。呼吸が少しせわしくなったかと思うと、最期に長い息を吐き出す。……そして、すべてが終了した。こうやってわたしは死んだ。

◉──前世のカルマの終焉

死んだ後も、魂はしばらくの間心臓にとどまり、この世の清算を受ける。そのために、まず天から真っ白な光が降りてくる。その光は少し甘みを伴っている。光が甘いというのも、生きている間は感じることはできないが、ここでは魂が感じるのである。この光は、父親の精液の象徴だ。次にへそのあたりから、赤黒いエネルギーが上昇していく。それは、いろいろな煩悩を伴っていて、母親の経血を象徴している。

白い光も赤黒いエネルギーも、胸にあるアナハタ・チァクラの内側に吸収されていく。わたしは、これは両親から受け継いだ遺伝子に関係するカルマが、自性に還元されていく過程なのではないかと思っている。もし精子と卵子が結合した瞬間が、この世への誕生だとすれば、そのときに受け継いだものを自性に返し終わったときが本当の死であろう。

もう一つ、誕生時にすでに持っていたカルマがあった。それは前世でつくったカルマである。前世のカルマによって今生を生きる。だから死ぬときには、それも自性に返さなくてはならない。これが最後に行なわれる手続きなのである。天界から真っ黒い光でできた一本の道が降りてくる。下位の世界である人間界のけがれたカルマが、この黒によって象徴されているのだ。これも、アナハタ・チァクラの内側に吸収されていく。

こうして、両親から受け継いだものと、自分の前世のカルマが自性に帰ってしまったとき、この世との縁が切れる。魂は肉体を離れ、今度はたった今生きていた世界でつくったカルマによって、転生の準備を始めるのである。

◉——修行者の死

魂は透明で明るい死後の世界へ飛び込んでいく。この一瞬に、修行者だった魂で資格あるものは、ニルヴァーナ（涅槃（ねはん））に入ることができるのだ。その資格とは、生前の修行でほとんど完成しているということである。

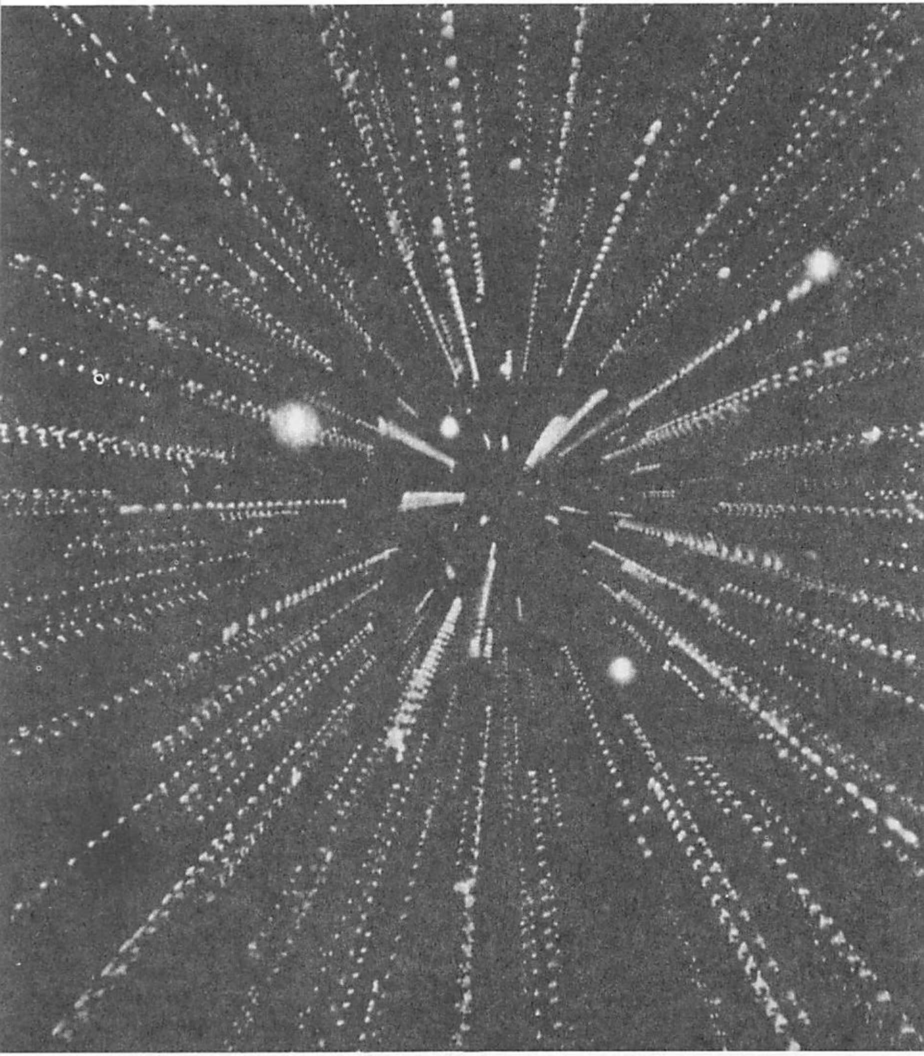
もし、完全に完成している解脱者であったなら、全く違う過程をたどるので少し触れておこう。

解脱者は自分で自在に死をコントロールできるようになっている。まず、死期を自分で選べる。要するに、この世での役目が終わったとき自由に肉体を捨てることができるのだ。そのときは、

先程述べたような死のプロセスは必要ない。カルマは修行で消滅してしまっているし、魂は簡単に肉体から飛び出せる。肉体を持っている状態から、死の状態に意識を移し変えるだけですんでしまうのだ。これは、〝意識を移し変えるヨーガ〟の応用である。これについては後で述べよう。解脱者の魂は直接明るい死後の世界に飛び込める。そこから、ニルヴァーナへ入れるし、特別に望むなら、人間界やその他の世界に生まれ変わることもできるのである。死後の世界でも自由になるのだ。

●――光に飛び込め！

では、修行していなかった普通の人間は、死後の世界に入った後どうなるのであろうか。最初にとてもまぶしい透明光が射し込んでくるだろう。そのゾッとするような美しさ、強烈さにほとんどの魂は恐怖し、動けなくなるだろう。もし、それに飛び込むことができたら、無色界と呼ばれるニルヴァーナに次ぐ素晴らしい世界に行くことができるだろうに。そこに飛び込めるのは、生きている間に心の浄化ができ、かつ完璧に真の宗教心を培った人である。そこは、光だけで構成された高い精神状態の世界である。そこに生まれ変わると、光の身体を持ち、寿命は数千億年といわれている。仏教で法界と呼ばれているところである。わたしはよくここを訪ねる。そして、サーリプッタ（釈迦牟尼仏の第一の弟子）から仏教の精神的な理論を学ぶことが多い。



この光は、半日から一日続くが、この光に飛び込めなかった魂には、次の光が射してくる。その光は透明に近い白銀光だ。この光に飛び込めば色界に生まれ変わることができる。仏教で報界と呼ばれている世界である。そこは、絶妙の物質で構成されている。ここの食物は光である。衣服も光でできている。もちろん、普通の魂にはまぶし過ぎて飛び込めない。飛び込めるのは、宗教上の功徳が非常に高かった人の魂のみである。

やがて白銀光は消え、代わって美しい赤紫の光が射してくる。赤紫といっても、ムーラダーラ・チァクラから立ち昇る、精力を表わすエネルギーの赤紫とは異質の色で、大変美しい。その光に入れるのは、衆生（すべての生き物）に対する愛の強い人だ。その世界は、変化身の住む世界であり、天界の中でも高次元にある。仏教では、応界と呼ばれている。マイトレーヤ（弥勒菩薩（みろくぼさつ））が住んでいることで有名な兜率天（とそつてん）がここの中心である。釈迦牟尼仏も実はここから人間界に降りてこられた。チベット仏教の総帥であるダライ・ラマもここから降誕された。実は、このわたしもそうである。また、ここに生まれ変わると、天龍になったり、修行者を励ます天女になったりする。

わたしが解脱する前、ヒマラヤ山中で修行しているときのことである。くじけそうになると決まって、パールヴァティー女神が励ましてくれた。女神は応界に住んでおられ、赤紫色の光線に乗って、人間界で修行中のわたしのところに来てくださった。とても優しい方であった。

◉——生前のカルマが転生を決める

普通の人間は、応界にも入っていけないだろう。したがって次の光を待つことになる。そして、光からだんだん具体的なヴィジョンへと移っていき、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくのだ。死んでから四十九日目が最後の世界である。飛び込んだ後は、吸い込まれるように落ちていく。たいていの場合、性交のヴィジョンが見え、無意識にそこへ飛び込んでしまう。すると、落ち着く先が子宮であったり、卵の中であったりというわけだ。だから、長くとも四十九日後には新しい世界で生を受けていることになる。

ここで留意していてほしいことがある。それは、死ぬ前が人間だったからといって、人間界に生まれ変わるとはいえないということである。第一日目から次第に次元が落ちていき、人間界はずーっと下なので四十三日目くらいに回ってくる。四十五日くらいになると、動物界だ。一番最後の四十九日は、地獄である。一般に「地獄に落ちる」と言うが、魂がそのまま地獄に落ちるのではなくて、地獄に生まれ変わるのである。

わたしは、バルドーのヨーガによって、すべての世界の転生を体験している。しかし、量が多いので、今回は全部は載せられない。そこで、現存する書物に書かれていないことを、ここに書いてみた。したがって、他の書物でもわかる箇所は省いてある。興味のある人は、『チベット・死者の書』を読んでみるといいと思う。あとは思い浮かばないなあ。みんな死後の世界について、

嘘ばかり書いてあるから。だいたい、「ただ信じていれば死後幸せになれる」という類いの宗教が多過ぎる。そんなに甘いものではないはずなんだけれどね。それを信じてしまうのも、まさにカルマとしかいいようがないだろう。

●――バルドーのヨーガが知らしめるもの

このバルドーのヨーガは次のような結果を生む。

①死後の世界の存在を確認できる
②転生の秘密を知る
③功徳（よいカルマ）と修行の必要性を理解する
④功徳と修行以外が無力であることを知る

すると、この世のすべてのものが幻影であると感じるようになる。そのことで、執着から離れることができる。これが解脱への大きな布石となるのだ。

●――夢見のヨーガ――あなたが世界の創造主

〝バルドーのヨーガ〟の次にわたしは、〝夢見のヨーガ〟の段階に入った。これは、アナハタ・チャクラに精神集中し、イメージし続けることから始まる。そして、この世と全く違う世界をつ

くり出して、そこに遊ぶことができるのである。その場合の主人公は必ず自分だ。その世界では、触れることも、見ることもできる。聞くことも、におうことも、味わうこともできる。その上考えることもできるのである。あなたも自分がつくり出したイメージの世界で、思うがままの体験ができたら素晴らしいと思うのではないかな。決して普通の夢とは違う。テレビを見たり、本を読んだりする追体験とも違う。この世で体験するのと同じ実体験をするのだ。

現実同様、イメージでつくり出した世界でも実体験ができる。だったら「この世」だと思っている世界も、実際はイメージでつくっているだけなのではないだろうか……。イメージの世界に入っていけるレベルになった修行者は、やがてこの歴然たる事実に気づく。これは体験した者でないとわからないのだが、イメージの世界でも、アストラル体（異次元）でも、この世と全く変わらない自分を存在させることができるのだ。しかも、そのあらゆる世界への出入りは自由だ。それだけではない。行が進むと、この世にいてさえ、自分の思いどおりにすべてを操ることができる。要するに、この世と他の世界との間に、隔たりがないのである。この世も幻影、異次元も幻影、このヨーガによってそのことを悟るのである。

それでは、幻影でない世界はあるのだろうか。たった一つだけあるのだ。それが、ニルヴァーナである。

◉――幻身のヨーガ――時空を超える

〝夢見のヨーガ〟が完成したころ、わたしはヴィシュッダ・チァクラを開発しようと思って、ビバリータ・カラニーというムドラーを始めた。一日に三時間ずつ、五カ月間これを続けた。すると四カ月ほど経ったころ、ある変化が現われたのだ。ビバリータ・カラニーが終わった後は、長時間のシャヴァアーサナというアーサナをとらなければならない。その間に瞑想していると、二時間くらい経ってブーンというハチの羽音のような音が聞こえてくるようになった。しばらくして、周囲の様子が一変してしまう。そして、自分が時や空間を超えた場所に移動してしまっていることを知るのだ。自分が育った当時の家に行っていたり、我が家の一階から二階に移動していたこともあった。シヴァ大神の神殿に飛んでいたこともあった。テレポーテーションである。これは幻覚でも嘘でもない。そのうちに、テレポーテーションしたわたしを目撃したという人も現われた。

ある日、R子さんというOLが、渋谷のバス停でわたしを見かけたという。挨拶(あいさつ)をしようと思って声をかけたが、返事をしない。それどころか、すぐ目の前にいる彼女が目には入らないようだった。わたしが歩き出したので、つられるように後を追ったがどんどん先に行ってしまう。そして、とうとう見失ってしまったのだという。

後でこの一件を聞いたのだが、わたしはその時間にはビバリータ・カラニーをやり過ぎて、気

絶していた。いうなれば、深い瞑想（虚空三昧（こくうざんまい））状態である。その間無意識にテレポーテーションしてしまったらしい。

またこのころは、会う人会う人がわたしを見るなり「今日は顔がいつもと違いますね」とか「今日はいやに身長が高いですね」と言うのであった。わたしの体つきとか顔が、瞬間的に変わってしまうのだ。

このようなことを通じてわたしは、時も空間も、そして自分自身さえも幻影だったのだと思うようになった。わたしはこのヨーガを〝幻身のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉──光のヨーガ──神が送る光のサイン

やがて三昧においての最後のヨーガである〝光のヨーガ〟の段階に入る。このヨーガによってこの世や異次元を構成している光の意味を知るようになる。これは例を挙げないとわかりづらいので、わたしが見た順に説明していこう。これらは、解脱直前のヒマラヤ山中や富士山麓での修行中に起こったことである。

◉──わたしは宇宙神素を見た

わたしは、眉間（みけん）のアージュニァー・チァクラに精神集中をし、宇宙神素（うちゅうしんそ）を見た。宇宙神素と

は、宇宙の根源的なものからの伝達で、アーカーシック・レコードとも呼ばれている。それは巨大な球体光で、わたしはそれに溶け込んでいた。ところで、このときは溶け込んだのだと思ったが、本当は違っていた。修行が進んでわかったことだが、ブラフマ・ランドラ（頭頂）と心臓から二本の赤紫の光線が出て、宇宙神素と結ばれるのであった。いずれにしろ、あまりにもそれが巨大だったので、一度に形状をつかむのは困難だった。だから以下に述べるのは、その後何回も宇宙神素に溶け込んだ結果、わたしが推察したものである。中心は透明で、その周りが青、青紫、赤紫と色が混ざり合いながら変化し、一番外側が赤である。中心の透明な部分には、細かい点が無数にうごめいている。その点は、中心に行くほど白くなり、外側に行くほど黒っぽくなっている。その一粒一粒が情報である。例えば、中心の白い点は宇宙的なレベルの情報で、外側に行くほど個人的な情報になる。わたしが人に頼まれて予言したりするときは、ここから情報を得るのである。

◉――アージュニアー・チァクラの崩壊

初めて宇宙神素の光を知った数日後、わたしは一段と上の段階に上がった。この日を境に、アージュニァー・チァクラへの精神集中がなくとも、絶えず光の中にいられるようになった。そのためには、アージュニァー・チァクラの崩壊が必要だったらしい。



そのときわたしはシャヴァアーサナをしていた。気づくと寒さのために体をねじっている。これが頭が熱くて体が寒い状態か。わたしはあるヨーガ行者に言われたことを思い出した。体を真っすぐに直すと、クンダリニーが突き上げてきてアージュニァー・チァクラの所で止まった。

わたしはアージュニァー・チァクラに精神集中をしてみた。しばらくの間、わたしはアストラル体で劇を演じていた。それが終わると、わたしの周りで四人の小人がうるさく騒ぎ始めた。

「うるさいなあ。集中できないじゃないか。」

アストラル体にあるわたしの意識がそう思っている。

「自分はここにいるんだ。」

瞑想のときいつも出てくる意識が、肉体にくっついたままこう思っている。このときわたしは二つの意識を同時に持っていたわけである。ここで少し触れておくと、人間は四つの意識を持っているのだ。わたしがこのとき使っていた意識の他に、日常的な活動をしているときの意識と熟睡時の意識がある。

さて次の瞬間、ものすごい圧力がアージュニァー・チァクラにかかった。

「目をやられるのではないか。脳をやられるのではないか。」

そういう恐怖を感じるほど、強い圧力だった。しかしそれと同時に、

「わたしはこれを——眉間に穴を開けられるのを、数百年の間待っていたんだ。耐えてみよう。」

という思いもわき上がってきた。わたしはさらに精神集中を続けた。すると、ボーンという大きな爆発音とともに、わたしのアージュニァー・チァクラが崩壊したのである。このとき、わたしの〝光のヨーガ〟が完成した。

◉――すべては光でつくられる

わたしはいつも光の世界にいるようになった。自分のアージュニァー・チァクラが光り輝き、炎のように見えた。

あるときは、瞑想中に空元素を見た。スカイブルーの光で構成され、形は一カ所が切れている円形である。ぐるぐると左回りに回転しながら、わたしのアージュニァー・チァクラに近づいてくる。近くまで来たとき、それが右側に何かを引っ張っているのがわかった。空元素はアージュニァー・チァクラに吸い込まれていった。そのとき、引っ張られてきたのが、心臓内のヴィジョンであったことを知った。心臓内のヴィジョンとは、コーザル体（原因体）と呼ばれる生の源のことである。これは心臓に存在しているのだ。

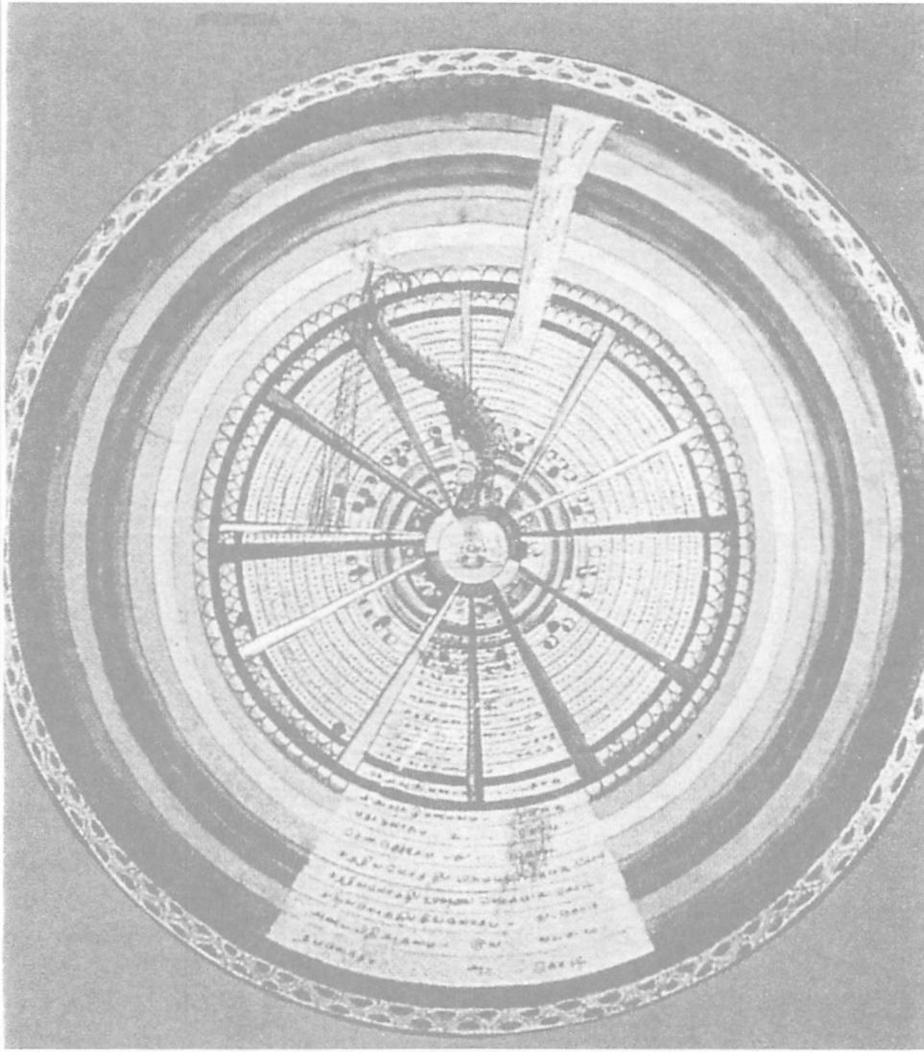
コーザル体は、六つの光球から成り立っている。それは、真我（しんが）、神素、我執、微細生起、微細根本自性、絶対者ブラフマンの六つである。真我は湖面に映るダイヤモンドのような光である。神素はライトブルー、我執は青緑、微細生起はバラ色、微細根本自性はミカン色である。そして、

絶対者ブラフマンの光球は白である。コーザル体の説明は、光の色についてだけにしておこう。今回は、〝光のヨーガ〟に関連して少々触れてみただけなので、詳しいことは後の機会に譲りたいと思う。

ある日は、人の感情も光によって表わされることに気がついた。頭頂にあるブラフマ・ランドラを霊視すると、感情の状態によって、その中にある「意思球」と「イメージ球」の色が変化するのである。それは、自分の場合でも他人の場合でも同じである。例えば、情欲があるときは、その光球は赤黒くなって波打つのだ。

最終的には、全宇宙の構成物質の中で、一番高レベルのものが光であることを知る（全宇宙は、光、音のヴァイブレーション、粗雑物質でできている）。

そろそろ〝三昧〟の段階に修行すべき、五種類のヨーガについての説明を終わることにしよう。これらは皆、解脱のための重要なジャンプ台だ。そして、最後の瞬間に用いるのが残りの一つ〝意識を移し変えるヨーガ〟なのである。これについては、解脱の項で述べよう。なお、〝バルドーのヨーガ〟〝夢見のヨーガ〟〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟についてはとても奥が深く、とてもここですべてを書くことができなかった。そのことをお断りしておかねばならない。



4　そして解脱へ――

◉――如実知見――真実の世界を知る

〝三昧〟がクリアできると、〝如実知見〟の段階に入ることができる。だが、その前に〝三昧〟でわたしが到達した考えをお話ししよう。整理して書くと次のようになる。

①諸行は無常である。

全宇宙、全次元の万物は流転するものであり、決して元の形をとどめることはない。

②諸法は無我である。

もろもろの観念・社会通念は、真我（本当の自分）の所有物ではない。

③存在が悪業を積む。

人間も含めて生き物は、存在している（生きている）こと自体が悪業の源となってしまう。例えば、殺生や嘘が悪業に含まれる。

そして、「いっさいが苦である」という結論を得た。これが〝如実知見〟である。〝三昧〟によってすべてを知ってしまうと、〝如実知見〟が生じるのである。皆さんもこの状態に至ると、必ず

それを感じるはずだ。

◉――遠離と離貪――心の解放

ところで、ここまで来たら、一時的にでも社会生活から離れた方がよいだろう。弟子や友人からも離れなければならない。なぜなら、このころになると見る世界、感じる世界が普通の人と違ってしまうからだ。考え方にも隔たりがあって、うまく合わせることなどできなくなるだろう。そういうことが積み重なると、精神的に異常を来す恐れがあるし、自分でも他人を避けるようになってくる。それだけでなく、この期間は自分を確立するためにも離れなければならない。今までの過程を通ることによって、全く違う自分になっているので、何の影響も受けないようにして確立しなければならないのである。これが〝遠離〟の段階である。わたしはこの時期、ヒマラヤ山中などで修行していた。だれにもわずらわされずに修行に没頭できたのは、後にも先にもこの時期だけである。なにしろ、日本にいては逃れられない電話さえないのだから。

さて、新しい自分を確立するためには〝離貪〟の行を進めなければならない。〝離貪〟の行としては、特殊な瞑想が有効である。その瞑想は、心、体、物質などのすべてをグルに差し出すというものである。

●——解脱はニルヴァーナへのパスポート

この行を終え、心が消滅し真我が何の影響も受けなくなると、いわゆる唯我独存の状態が訪れる。これが解脱なのだ。生きていながらにして、苦のない状態である。また、好きなときに肉体を捨てて、ニルヴァーナに入ることが可能になっている。ただ、ニルヴァーナに入ってしまうと、二度とこの世には帰れない（帰る必要がない）ので、その時期は慎重に選ばなくてはならない。

ニルヴァーナに入った後は、意識も体も不滅となる。つまり、四大苦といわれている生老病死が存在しない。しかも、真我は永久に歓喜状態である。ここに真の幸福があるのだ。

しかし、わたしは解脱はしたがニルヴァーナには入らないつもりだ。この世の生を終えても、また人間界に生まれ変わるつもりだ。何回でも何回でも生まれ変わって、すべての魂をニルヴァーナに送るのがわたしの使命なのだから。これが、わたしが前世において解脱してもニルヴァーナに入っていない理由である。

もしこのわたしが、この世の体を捨てたとする。何もしないでいると、自動的にニルヴァーナへ入ってしまう。これはわたしの本意ではない。そこで〝意識を移し変えるヨーガ〟が必要となる。これはいわば、自由に転生するための練習である。何もわたしだけとは限らない。大乗の仏陀（大救世主）に必要なヨーガである。大乗の仏陀は、何回も生まれ変わって人々を救済し続けているからだ。



◉――意識を移し変えるヨーガ――ポア

では、最後の修行となる〝意識を移し変えるヨーガ〟について述べよう。これは瞑想で三昧に入って意識を移し変えながら、あらゆる転生を体験して転生を知り尽くすのだ。これをやっておくと、死んだ瞬間に自分の望む世界に意識を移し変えることができるのである。わたしが死後の世界を熟知しているのも、このヨーガをやったからである。

それでは、次の章でクンダリニー覚醒などの具体的なテクニックを書くことにしよう。

第二章

実践テクニック

四ヵ月楽々クンダリニー覚醒法

1　アーサナがすべての基礎だ

第二章では、行法をご紹介する。いずれもクンダリニー覚醒を主眼としたものである。きちんと修行をすれば、初心者の場合でも、四カ月程度でクンダリニー覚醒にまでこぎ着くことができるだろう。

第一章でも述べたように、クンダリニー覚醒は、解脱への重要な第一歩である。それ以降は解脱者が直接相手にコピーしなければならないので、本書には書くことができない。その点をどうかご了承願いたい。もしこの段階に到達した人で、わたしからのコピーを希望する人はご連絡を――。

では、調気法や瞑想を行なうにあたって、必ずマスターしなければならない基本座法五種から始めよう。

●——ヴァジラアーサナ（金剛座）

これは、いわゆる正座である。膝頭(ひざがしら)をそろえ、背すじを伸ばす。肩の力を抜き、顎(あご)を引く。足の親指は、軽く触れ合うようにする。手は膝に置く。（写真1）

●——ヴィラアーサナ（英雄座）

最初に金剛座で座る。次に両脚を尻の両側にずらし、尻を床につける。両脚はつけておく。手は膝に置く。（写真2）

●——スワスティカアーサナ（吉祥座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
②左脚を折り曲げ、踵(かかと)を右の太もものつけ根につける。足の裏は、太ももにつけておく。
③手を使って、右脚を折り曲げ、踵を左もも


写真1


写真2

のつけ根につける。足先は、太ももと、ふくらはぎの間に入れる。左右の親指だけが見える状態がよい。

④手は、自然な形で膝に置く。（写真3）

（つらくなったら、左右の足を組み替える。）

◉——シッダアーサナ（達人座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②左脚を折り曲げて、踵を会陰（えいん）につける。足の裏は太ももにつける。

③手を使って右脚を折り曲げて、踵を恥骨の前に置く。足先は左脚の太ももとふくらはぎの間に差し込む。

④手は、自然な形で膝に置く。（写真4）

（つらくなったら、左右の脚を組み替える。）


写真3


写真4

●――パドマアーサナ（蓮華座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
②手を使って左脚を右もものつけ根に乗せる。
③右脚を左もものつけ根に乗せる。
④手は膝に置く。（写真5）
（つらくなったら、左右の脚を組み替える。）

五種の座法を覚えたところで、標準的な修行プログラムを知っていただきたい。

修行期間の四カ月は、一カ月ごと四期に分けられる。第一カ月目は一時間、二カ月目は二時間、三カ月目は三時間、四カ月目は四時間の修行時間が必要である。修行内容は、以下のとおりである。

独習の場合は、危険を冒さないためにも、このプログラムで行なうこと。また、このプ



写真5

◉標準修行プログラム

修行期間	修行内容	時間
第一期（一ヵ月目）	アーサナ……一時間	一時間
第二期（二ヵ月目）	アーサナ……一時間 調気法……一時間	二時間
第三期（三ヵ月目）	アーサナ……一時間 調気法……一時間 ムドラー……一時間	三時間
第四期（四ヵ月目）	アーサナ……一時間 調気法……一時間 ムドラー……一時間 瞑想……一時間	四時間

ログラムどおりでやってみても、心身に変調を来したときは、必ず問い合わせること。特に、効果の高い行法を選んであるので、決して無理をせず、自分の状態に合わせて行うことが大切である。

プログラムの期間はあくまでも目安であって、それ以上かかっても構わない。

それでは、全期を通して行なうアーサナから入ろう。アーサナは普通の体操と違い、呼吸法、精神集中、保持（体を一定の形に保つ）が含まれている体位法である。大きく分けると、①前屈、②伸展、③ねじり、④首を柔軟にし強化する、の四種のアーサナがある。本書では多くのアーサナを載せてあるが、それぞれの種類から、二、三のアーサナを選んで

ほしい。それを毎日一時間ずつ続けるのである。

疲れたら必ず、次に挙げる「シャヴァアーサナ」をして休むこと。

◉――シャヴァアーサナ

①仰向けになり、脚は一五度に開く。腕は体から少し離して、手のひらを上へ向けて自然に床に置く。目は軽く閉じる。

②体の末端である指先、足先から心臓へと向かってゆったりと弛緩していく状態を意識する。

③全身を緩め、リラックスした状態を保つ。(写真6)

※注意……ヨーガは、ただがむしゃらにやれば効果があるというものでもない。緊張と



写真6

弛緩も重要なポイントである。そのためには、全身をリラックスさせる「シャヴァアーサナ」に熟達しなければならない。また、このアーサナを終えて起き上がるときには、その前に手足を曲げて一度力を入れてからにするとよい。

● 前屈のアーサナ ●

◉——ガス抜きのアーサナ

①体を真っすぐにして、仰向けになる。（写真7）

②左脚は、力を抜いて自然に伸ばしたままで、右脚を折って、組み合わせた手で押さえる。（写真8）

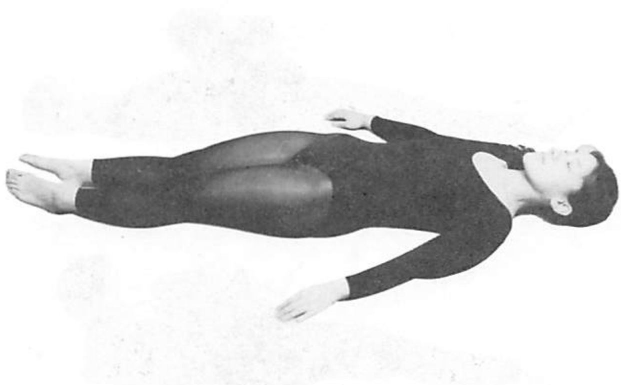


写真7

③息をいっぱいに吸い、ゆっくりと吐きながら腕で右脚を引き寄せ、それとともに上半身を持ち上げていき顎を膝につける。そのまま普通に呼吸をして二十秒から三十秒間保つ。（写真9）

④息を吸いながら、脚と上半身を元の状態に戻していき、②の姿勢に戻る。

⑤②から④までを三回繰り返して、①の姿勢に戻り、次に反対の脚で同様に三回繰り返す。

⑥⑤までが終わったら、両脚で同様に行ない、①の姿勢に戻って終了する。

※注意……曲げた脚が外側を向いてしまう人が多いので、必ず体の真上に来るように気をつける。

●——鷺（さぎ）のアーサナ

写真8

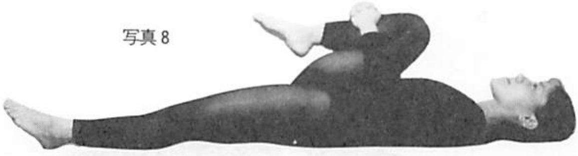
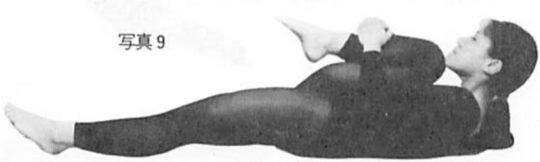


写真9



①両脚をそろえて、前に伸ばして座る。
②背すじを伸ばしたまま、左膝を立てて両手で足首を持って踵を脚のつけ根につける。(写真10)
③左足を少し上げて、組んだ両手で左足の裏を持つ。
④ゆっくりと息を吸いながら、膝を伸ばしていき脚を持ち上げる。脚が伸びきったら息を止め、左脚の親指を見つめ五秒間保つ。(写真11)
⑤ゆっくりと息を吐きながら、左脚をいっそう上げて額につける。息を止め五秒間保つ。(写真12)
⑥ゆっくりと息を吸いながら、左脚を額から離して④の姿勢へと戻る。
⑦ゆっくりと息を吐きながら、左脚を曲げて


写真11


写真10

③②①と逆に戻っていく。①に戻ったら反対の脚で同じことを行なう。

※注意……常に背すじは真っすぐに伸ばしておく。額に脚がつかなくても、背中を丸めてつけるのでは意味がない。つかなくても、練習を重ねて完成に近づけていくことが大切である。

●――頭を膝につけるアーサナ

①両足を前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、踵を会陰部につける。曲げた左脚は床につけておく。

③両腕を伸ばし、右手の人さし指と親指で右足の親指をつかむ。次に左手の同じ指で重ねるようにつかむ。右膝が曲がらないように、注意する。（写真13）


写真12


写真13

④③の状態で下腹を引き締めて息を吐き、次に緩めて息を吸う。
⑤ゆっくりと息を吸いながら、腰を引きつけ顎を上げて背中を反らせる。十分に息を吸ったら、五秒間そのまま保持する。(写真14)
⑥ゆっくりと息を吐きながら、顎、背中、腰を緩めるように前に倒していき、額を右膝につける。このとき、両膝の外側をはさんだ両肘(ひじ)は床につけ、背中は、丸くなっている。
⑦なおも息を吐きながら上半身を前に倒していき、両手で右足の親指を引き寄せ、額を膝から足首の方へ滑らせていく。それとともに胸、腹は右脚につき、背中は伸びる。上半身がぴったりと右脚についたところで吐く息を止め、その姿勢を十秒保つ。(写真15)
⑧ゆっくりと息を吸いながら、頭を膝まで戻


写真14


写真15

していき、上半身を起こして③の姿勢に戻る。両手を右足の親指からゆっくり離して元に戻る。
⑨少し休んだ後、反対の脚で同様に行なう。
※注意……全部を通して、伸ばした方の脚は膝が曲がらないようにする。もし脚の親指がつかめなかったら、膝でも足首でも、つかめるところから始めて、徐々に親指にまで持っていくようにすること。

◉——背中を伸ばして前屈するアーサナ

①両脚を前に伸ばして座る。
②左脚を曲げて、足の甲を右の太ももの上に深く乗せる。
③左手を背中側から回して、左足の親指をつかむ。
④右手は人さし指と親指で右足の親指をつか


写真17


写真16

む。このとき、左膝が床から離れないように注意し、両肩と右足の親指で二等辺三角形を描くようにする。特に肩が床に傾かないように注意する。(写真16)

⑤ゆっくりと息を吸いながら、背すじを伸ばして五秒保つ。(写真17)

⑥ゆっくりと息を吐きながら、上半身を倒していき、顔、胸、腹の順に右脚につけ、十秒間そのまま保持する。(写真18)

⑦息を吸いながら、ゆっくりと上半身を起こしていき、右手を離す。次に左手を離し、左脚をゆっくり前に伸ばす。①の姿勢に戻って少し休み、反対の脚に替えて同様のことを行なう。

※注意……「頭を膝につけるアーサナ」と違い、背すじは常に伸ばすように心がける。

写真18



◉――カエルのアーサナ

①金剛座で座り、次に英雄座へ移る。両膝がついているように気をつける。（写真19）

②手のひらを膝の前に置く。そのままゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していき、肘を床につけ、胸は膝につける。（写真20）

③次に、ゆっくりと息を吸って保持しながら、顔を斜め上へ向ける。このとき、首に力を入れて反るようにする。（写真21）

④三十秒ほどそれを保持した後、ゆっくりと息を吐き出す。

⑤①から④を二、三回繰り返す。

※注意……背中を丸くしないで、腰から曲げるようにする。太っている人はやりづらいだろうが、根気よく練習すれば、できるようになる。

写真20



写真19



写真21



●――膝に鼻をつけるアーサナ

①両足をそろえて前に伸ばして座る。
②膝を腰の後ろにもっていき、手のひらを床に置く。（写真22）
③息を吐く。
④息を吸いながら、ゆっくりと両脚を伸ばしたまま上げていく。（写真23）
⑤次に頭を前に出し、鼻を膝につける。（写真24）
⑥そのままの姿勢で、五、六回普通呼吸をする。
⑦ゆっくり息を吸いながら中間まで脚を下げ、次に吐きながら②の姿勢に戻る。
⑧これをもう二回繰り返す。


写真23
写真24
写真22

●——黒蜂のアーサナ

①金剛座で座る。

②息をいっぱいに吸って五秒間保持する。

③ゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。そして、肘を膝の前の床につける。（写真25）

④次に軽く頭を上に上げ、口から息をいっぱいに吸う。そのまま自分の限界まで息と姿勢を保持する。（写真26）

⑤我慢できなくなったら、その姿勢のまま鼻から息を出す。そのときハミングをして、蜂の羽音に似た音が出るようにする。再び口から息を入れ、これを三回繰り返す。

⑥⑤を三回繰り返した後、口から息を入れながら金剛座に戻る。

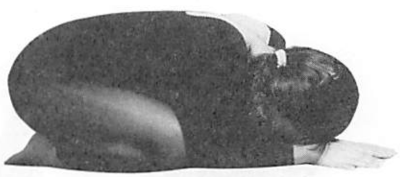


写真25



写真26

●前屈のアーサナの効果

①各部分の関節や筋肉を緩め、柔軟にする。
②心を落ち着かせ、瞑想に入りやすくする。
③眠りを深くする。

●伸展のアーサナ●

◉——バッタのアーサナ（片脚）

①うつぶせになる。腕は体の横に伸ばしておき、手のひらを床につける。
②顎を精いっぱい前へ出す。
③ゆっくりと息を入れながら、右脚を伸ばしたまま、上げていく。このとき、骨盤が床から離れないように気をつける。
④十分に右脚を上げたら、膝や足先を意識的



写真27

に伸ばし、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。（写真27）

⑤ゆっくりと息を吐きながら、右脚をゆっくりと静かに下げていき、脚が床についたら全身をゆったりとさせる。

⑥顔を横に向けて床につけ、少し休んだら左脚で同様のことを行なう。

●——バッタのアーサナ（両脚）

①うつぶせになる。額を床につけ、両腕はこぶしを握って床に置く。

②ゆっくりと息を吸いながら、両脚をそろえて伸ばしたまま上へ上げていく。

③十分に上がったら、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。（写真28）

④ゆっくりと息を吐きながら、上げていた両

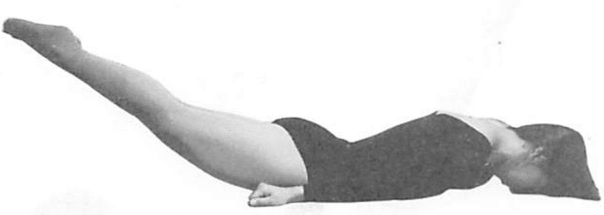


写真28

脚を静かにゆっくりと下げていく。脚が床についたら全身をゆったりとさせ、力を抜く。
⑤少し休んでから同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

●──バッタのアーサナ（全身）

①うつぶせになる。両腕は前方へ真っすぐに伸ばし床につける。
②ゆっくりと息を吸いながら、両腕、そろえた両脚を一緒に上げていく。
③全身を腹で支えるような状態まで両腕、両脚を上げて体を反らせたら、普通呼吸をして二十秒間その姿勢を保つ。（写真29）
④ゆっくりと息を吐きながら、両腕、両脚を同時にゆっくりと下げていく。
⑤両腕、両脚が床についたら、全身をゆったた

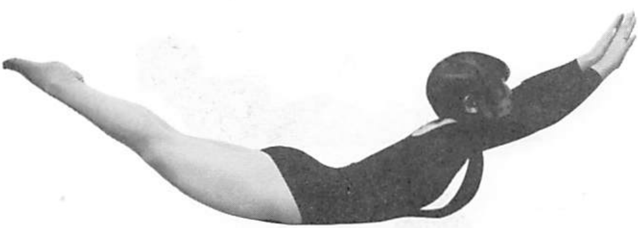


写真29

りとさせ、力を抜く。
⑥少し休んだら同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

◉——コブラのアーサナ

①うつぶせになる。額は床につけ、腕を曲げて、手のひらが胸の横の床につくようにする。肘は立てて腕を脇につける。(写真30)
②ゆっくりと息を吸いながら、額、鼻、顎の順に床にこするようにして頭を持ち上げていき、胸が床についている程度に背中を反らす。(写真31)
③次に両手で上半身を支えるようにして、さらに強く反らせる(腹が床から離れない程度)。
④両腕を伸ばし、恥骨が床につくほどに体を反らせる。


写真 30


写真 31


写真 32

⑤最後に思いきり反らせ、②から吸い続けていた息を止め、肛門を引き締め、五秒間その姿勢を保つ。（写真32）
⑥ゆっくりと息を吐きながら、今までと逆の順序で元に戻っていく。

●——弓のアーサナ

①うつぶせになる。両腕は体に沿って伸ばして床に置く。顎は床につけておく。
②膝を少し開いて折り曲げ、踵を尻につける。それぞれの足首をそれぞれの手で外側から握る。（写真33）
③四秒間かけてゆっくりと息を吸う。それと同時に、腕で足首を引っ張り、体全体を反らせる。両脚はなるべくつけるようにする。
④③の姿勢を保ったまま、二十秒間普通呼吸

写真33



写真34



をする。（写真34）
⑤八秒かけてゆっくりと息を吐きながら、体を緩めて①に戻る。
⑥顔を横にして休んでから、もう一度行なう。
※注意……痛みのあるところか、尾てい骨に精神を集中する。

●――ラクダのアーサナ

①金剛座で座る。膝は少し離しておく。
②腰を伸ばして膝で立つ。（写真35）
③息を吸いながら、両足首をそれぞれの手で握り、腰をできるだけ前に突き出す。普通呼吸を三、四回繰り返す。（写真36）
④息を吸いながら、②の姿勢に戻る。
⑤少し休んでから、もう一度繰り返す。


写真35


写真36

◉──壁を使って身体を反らすアーサナ

①壁に背を向けて、壁から六〇センチほど離れて立つ。足は肩幅に開く。（写真37）
②息を吸いながら、両手を伸ばしたまま上げていき、頭上を通り越して後方の壁に手のひらをつける。（写真38）
③その姿勢を保ったまま、普通呼吸を三、四回繰り返す。
④息を吸いながら、①の姿勢に戻る。少し休んでから、もう一度繰り返す。

●伸展のアーサナの効果

①心身共にエネルギッシュにする。
②勇気、決断力を与える。
③強い精神集中力が得られる。


写真38


写真37

●ねじりのアーサナ●

◉――ワニのアーサナ（両脚）

①仰向けになる。（写真39）

②足先をそろえて脚を伸ばしたまま、ゆっくり息を吸いながら静かに両脚を上げていく。脚は床と垂直になる。（写真40）

③息を吐きながら、脚を右手の指先に向かって倒していき、床につける。それとともに顔は反対方向へ向けていき、左手の指先を見る。その姿勢を三秒間保つ。（写真41）

④ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢へ戻る。

⑤両脚を上げたまま、今度は左へ倒していきながら、同様のことを行なう。

⑥息を吐きながら、垂直に脚を伸ばしたまま


写真39

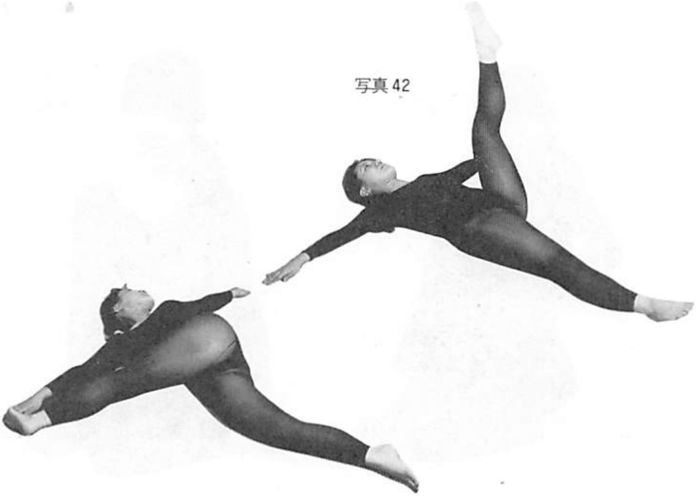

写真41


写真40

下ろし、①の姿勢に戻る。
※注意……背すじはできるだけ両手に垂直にしたまま保持する。

●――ワニのアーサナ（片脚）

①仰向けになる。
②ゆっくりと息を吸いながら、左脚を伸ばしたまま上げていき、床と垂直にする。（写真42）
③息を吐きながら、脚を右へ真横になるように倒していき、床につける。それとともに顔は左を向く。左手の指先を見て、三秒間その姿勢を保つ。（写真43）
④ゆっくりと息を吸いながら、脚を垂直に戻す。同時に顔を戻す。次に息を吐きながら、①の姿勢に戻す。


写真42

⑤少し休んだら、反対の脚で同様のことを行なう。

◉――背骨をねじるアーサナ

①両脚を伸ばして座る。
②左膝を曲げて床につけたまま、踵を尻の右側につける。
③右膝を曲げて、右足を両手を使って左の太ももの横に置く。立てた右脚はできるだけ自分の方へ引き寄せておく。（写真44）
④右手は尻の右側の床に置く。次に左脇の下を右脚の太ももにつけて腕を伸ばして右脚の土踏まずをつかむ。それができたら、右手を床から離して右脇腹に手のひらを当てる。（写真45）
⑤息をゆっくりと吐きながら、顔を初め上半


写真45


写真44

身を右の方へねじっていく。このとき顎は引き、背すじを伸ばす。十分ねじれて息を出しきったら、その姿勢を十秒間保つ。（写真46）
⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を元に戻していき、④の姿勢に戻る。次に左手を右足の土踏まずから離して正面を向く。最後は①の姿勢に戻る。
⑦少し休んだら、今度は反対側で同様のことを行なう。

◉——ねじりのある三角のアーサナ

①直立をする。両脚を広く開く。
②ゆっくりと息を吸いながら、両腕を真っすぐに伸ばしたまま、肩の高さにまで上げていく。手のひらは下向きにしておき、左右の指先を結ぶ線が一直線になるようにする。（写真47）


写真47

写真46


③ゆっくりと息を吐きながら、上体を左へねじりながら倒していく。最後には、右手を左足の外側の床につける。両腕を結んだ線が一直線になるように気をつける。左指先を見る。(写真48)

④息を吐ききったまま息を止め、③の姿勢を十秒間保つ。

⑤ゆっくりと息を吸いながら②の姿勢に戻していく。

⑥②の姿勢に戻ったら、今度はゆっくりと息を吐きながら、①の直立の姿勢に戻る。

⑦少し休んでから、反対側にねじって同様のことを行なう。

●——**前屈してねじるアーサナ**

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

写真48



②手を使って、左膝を折り曲げて左足の踵を会陰にしっかりとつける。右脚は伸ばしたまま、両脚を十分に開く。左膝は床につけておくこと。

③右手で右足の親指をつかむ。つかみ方は、手のひらを上へ向け、右足の内側（親指側から）つかむ。左手は、左太ももの上に置いておく。背すじは伸ばす。（写真49）

④息をいっぱいに吸う。次にゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。最後には、右肘が右膝の内側の床につく。（写真50）

⑤その姿勢のまま、左手を頭上を越えて前へもっていき、右足の外側（小指側）をつかむ。（写真51）

⑥今度は、息を吸い、⑤の姿勢を保ったまま普通呼吸を三回する。


写真 49


写真 50

⑦最後に息を吸ったら、次はゆっくりと息を出しながら、上半身をねじりながら右脚に近づけていく。顔は上を向ける。

⑧上半身をできる限り、右脚に近づけたら（できる人はつけてもよい）普通呼吸をしながら五秒間この姿勢を保つ。（写真52）

⑨ゆっくりと息を吸いながら、次第に上半身を起こしていき、②の姿勢に戻ってから、①の姿勢に戻る。

⑩十分に休んでから、反対側で同様のことを行なう。

●ねじりのアーサナの効果

①これは、背骨のずれを修正するので、スシュムナー管が真っすぐになる。そのため、スシュムナー管を通るクンダリニーが上昇しやすく



写真 51



写真 52

なる。
②内臓の充血を取り除くので、肝臓・脾臓の病気にも効果がある。
③精神が安定するので、長時間の瞑想が可能になる。

●首を柔軟にし強化するアーサナ●

◉――鋤のアーサナ

①仰向けになる。手のひらは下向き。
②ゆっくりと息を吸いながら、脚を真っすぐに伸ばしたまま上へ上げていく。
③脚が床に対して垂直になるまで上がったら、今度は息を出しながら、背中を床から離し、足先を頭上の床につくように持っていく。(写真53)

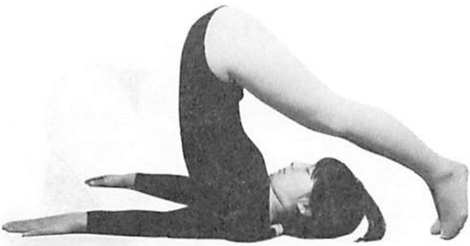


写真53



写真54

④手を背中に当ててバランスをとり、普通呼吸をしながら三十秒から一分この姿勢を保つ。(写真54)
⑤両腕を元に戻し、手のひらを床につける。
⑥ゆっくりと息を吸いながら、静かに脚が床と垂直になるまで戻していく。
⑦脚が床と垂直になったら、今度は息を出しながら脚を下げていき、①の姿勢に戻る。
⑧「シャヴァアーサナ」を二分程度とる。

◉——鋤のアーサナの変形(1)

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。
②普通呼吸が終わったら、息を吐きながら、片脚ずつ頭上の床の左側へ持っていく。(写真55)
③息を吸いながら、片脚ずつ元に戻す。



写真55

反対側で行なう。

④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻し、二分間「シャヴァアーサナ」をとる。

◉――鋤のアーサナの変形(2)

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。

②普通呼吸が終わったら、手でそれぞれの足の指をつかみ、息を吸いながら、脚を開いていく。できる限り開いたら、その姿勢を保ったまま三十秒から一分普通呼吸をする。(写真56)

③ゆっくりと息を吸いながら、脚を元に戻していき、腰に手を当てる。

④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻す。



写真56

◉――ビパリータ・カラニー

①仰向けになる。腕を体の両側に伸ばし、手のひらは床につける。

②両脚をそろえたまま、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、五秒から十秒間その姿勢を保つ（足首には力を入れないようにする）。

③息を吐きながら、上げていくときの二倍くらいの時間をかけて脚を下ろす。

④両脚が床に静かについたら、全身を緩める。少し休んでから、もう一度②、③を行なう。

⑤今度は、床の上の手のひらに力を入れ、息を吐きながら、腰を床から上げていく。（写真57）

⑥次に両手を腰に当てて支え、体が「く」の字になるようにする。（写真58）



写真57

⑦その姿勢を一分間保持し、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、そのまま休む。休む時間は、⑥の姿勢を保持した時間と同じか倍までとする。

※注意……⑥の姿勢の保持は、一分間から始めて一日に一分間ずつ増やして、一カ月後には三十分になるようにする。もちろん、その後の休む時間もそれに応じて長くする。休むときには必ず「シャヴァアーサナ」（八〇ページ参照）をとる。

逆転している時間が長くなるにつれ、腰の痛みや胃の痛みが出てくると思うが、これは生体反応が過敏になっているためなので、我慢してそのまま続けること。このアーサナを始める前には、準備運動として、首を左右にゆっくりと三回ずつ回しておく。



写真58

●首を柔軟にし強化するアーサナの効果

首から上の血液交換を十分に行なうことによって、

①ストレスや精神的な疲労を速やかに取り除く。

②ホルモンのバランスを整え、若返らせる。

③神経系統の働きを整え、静める。

④〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟と密接な関係がある。

全期を通じてアーサナのねらい

①異常な興奮や無気力を取り除く。

②筋肉・関節を緩め、かつ強めることによって、長時間の瞑想に耐えられる体をつくる。

③大脳・神経・ホルモンのバランスを整え若返らせる。

④背骨を修正し、クンダリニーの通り道であるスシュムナー管を浄化する。これがクンダリニー

の覚醒を促す。
⑤体を健康にし、内臓を強化する。これがハードな調気法の準備となる。

さあ、準備段階という色彩の濃い一カ月目の修行をやり遂げたら、二カ月目の修行へと入ろう。二カ月目は、アーサナに加えて調気法の実習を行なう。これは、イダー管・ピンガラ管・スシュムナー管の浄化を行なうので、クンダリニーが覚醒しやすくなる。早い人では、この修行中にクンダリニーの覚醒が起こるだろう。また、この修行を終えたころには、超能力を得るに足る心身ができ上がるはずである。しかし、超能力については本書の主旨ではないので説明は省かせていただく。

なお、調気法はほとんど本邦初公開の行法を取り入れてみた。

2 超能力が目覚める調気法

◉——アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ

①好きな座法で座る。
②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。（写真59）
③右手の人さし指を眉間（みけん）に当て、親指で右の鼻孔をふさぎ、左鼻孔から息を素早く吐ききり、左鼻孔から息を入れる。（写真60）
④息をいっぱいに入れたら、苦しくならない程度に保息する。
⑤保息が終わったら、中指と薬指で左鼻孔を押さえ、右鼻孔から息を吐ききる。（写真61）
⑥同じ右鼻孔から息を入れ、保息し、反対の

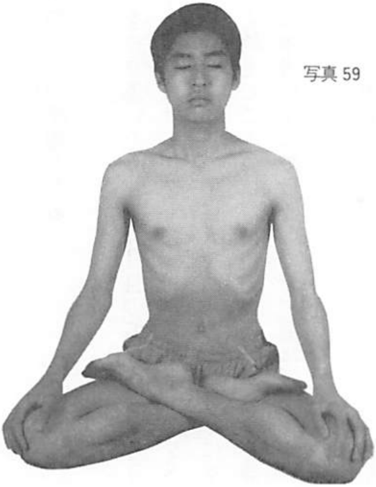


写真 59

鼻孔から吐く。

⑦このようにして左右交互に繰り返すが、回数は自分の肉体的条件によって決める。苦しくなったら、左右同じ回数のところで止める。

※注意……呼吸（入息・保息・出息）に精神集中を行なう。慣れてきたら、入息・保息・出息の長さを一対一対一から一対四対二にする。つまり例を挙げると、最終的には、入息・保息・出息が四秒対十六秒対八秒のようになる。

●効果

①身体を若返らせる。
②気を強化する。
③肺と鼻を浄化する。
④心が穏やかになり健康になる。



写真 60



写真 61

⑤意識を鮮明にし、心を透明にする。

◉――ナディ・シュッディ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。
②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。
③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえ、左鼻孔からゆっくりと息を入れる。そのときには、息がスシュムナー管を通って尾てい骨のムーラダーラ・チァクラに届くような気持ちで行なう（保息はしない）。（写真62）
④次に中指と薬指で左鼻孔をふさいで、右鼻孔から息を吐く。その息がスシュムナー管を通って帰っていくような気持ちで行なう。（写真63）
⑤そのまま、右鼻孔から息を吸い、左鼻孔か



写真62

ら吐く。このように左右交互に続ける。
⑥回数は肉体的条件によって決める。

●**効果**

①イダー管とピンガラ管を浄化し、クンダリニーを速やかに覚醒させる。
②ムーラダーラ・チァクラを開発する。これによって甘い香りを感じるようになる。
③手足の動きが軽快になる。
④安定した集中力が身につく。
⑤呼吸の回数が減少する。それによって長寿を得られる。
⑥血液を浄化する。

（この調気法は、瞑想を取り入れたもので、わたしの好きな調気法の一つである）



写真63

●——アグニ・プラディプタ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐ききる。

③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右鼻孔を閉じる。

④左鼻孔から、首から尾てい骨にかけてのスシュムナー管に息が満ちることを意識して息を吸う。

⑤おなかに力を込めて、顔が赤くなるまで保息をする（初めは軽く保息する程度から始める）。（写真64）

⑥苦しくて耐えられなくなったら、中指と薬指で左鼻孔をふさぎ、右鼻孔から息を吐き出す。

⑦今度は、右鼻孔から息を吸い、同様に保息をした後、左鼻孔から吐き出す。このように



写真64

左右交互にそれぞれ三回ずつ繰り返す。
※注意……心臓病の人は絶対にやってはならない。
保息のとき、気が首から上に上昇しないように気をつけないと、気絶してしまう。危険を除くためにも、二人以上で行なった方がよい。

●効果

①クンダリニーを覚醒させる。
②ムーラダーラ・チァクラとマニプーラ・チァクラを開発する。
③気力を充実させる。
④体の動きが軽快になる。
⑤軽い病気をすべて治す。
⑥発汗を促進する。



写真 64

⑦寒さに強くなる。

◉——**ディルガ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ**

①好きな座法で座る。

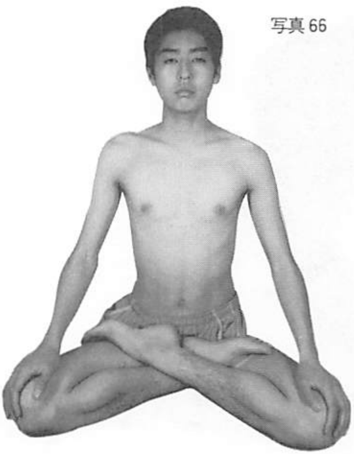
②両鼻孔から息を長く力強く吸う。このときに、腹は使わず胸式の呼吸になるようにする。(写真65)

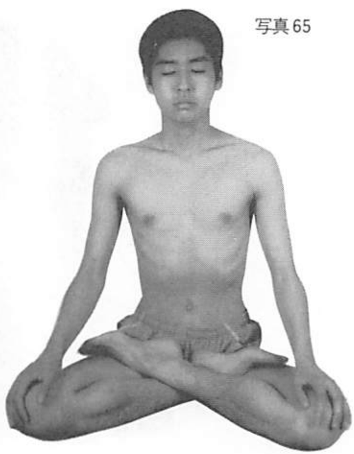
③吸い終わったらすぐに、長く力強く息を吐き出す。(写真66)

④①から③を肉体的条件に応じて繰り返す。入息・出息時間が、いっそう長くなるように練習する。

※注意……これは、歩きながら行なってもよい(わたしはよく歩きながら行なう)。

● **効果**


写真66

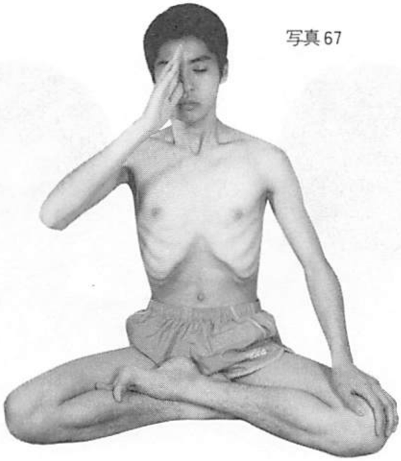

写真65

①オーロビントは、この調気法に熟達して空中浮揚ができるようになった。空中浮揚までいかなくても、身体が浮いたような感覚を得る。
②健康になり、寿命が延びる。
③アナハタ・チャクラを開発する。
④鼻と肺を浄化する。
⑤胃と肝臓を強くし、消化力を増進させる。

◉——シャンムキ・レーチャカ・プラーナーヤーマ

①吉祥座で座る。
②右手の人さし指を眉間に当て、右鼻孔を押さえて左鼻孔から息を吐き出す。このとき腹部をへこませて、横隔膜を引き上げるようにして息を吐き出すとよい。（写真67）
③耳を親指で、目を人さし指で、鼻を中指で、

写真67



口を薬指と中指でそれぞれふさぐ。（写真68）
④ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）をして、息を吐ききったまま、できるだけ長く保持する。このとき眉間に精神集中をしておく。（写真69）
⑤息を吸うときは、左鼻孔だけ中指を離してゆっくりと行なう。
⑥息を吸ったら、保息しないですぐに吐き出す。
⑦反対の鼻で同様のことを行ない、自分の状態に応じて繰り返す。

●効果
①真智（インスピレーションによって真実を知る力）を得る。
②透視能力を得る。


写真69


写真68

③アージュニァー・チァクラとヴィシュッダ・チァクラを開発する。
④心が不動となる。

●――**サルヴァ・ドゥワラ・バッダ・プラーナーヤーマ**

①蓮華座を組む。
②両鼻孔から息を吐き出す。
③次に、腹と胸に力を入れて、尾てい骨から喉にかけて、息を満たすようなつもりで息を吸う。
④息をいっぱいに吸ったら保息する。このとき、親指で耳を、人さし指で目を、中指で鼻孔を、薬指と小指で口をそれぞれふさぎ、眉間に精神集中をしておく。(写真70)
⑤我慢できるだけ保息した後、中指を鼻孔から離して息を吐く。
⑥③から⑤を五回繰り返す。


写真70

●効果

①クンダリニーが覚醒する。

②解脱に対して大変有効である。

③後は前述のシャンムキ・レーチャカ・プラーナーヤーマ同様の効果を持つ。

●——ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。このとき、首と背中は真っすぐにして座る。

②手のひらを膝に置き、眉間に精神集中をする。

③両鼻孔で素早く二十五回の呼吸を繰り返す。（写真71）

④完全に息を吐き出した後、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を行なう。息を吐ききった



写真71

まま、できる限りそれを保持する。（写真72）
⑤我慢できなくなったら。両鼻孔で息を吸う。そして、できる限り保持する。
⑥我慢できなくなったら、両鼻孔で勢いよく息を吐き出す。
⑦肉体的条件によって、回数を決めて繰り返す。しかし、四十回以上繰り返してはならない。

●効果

①速やかにクンダリニーを覚醒させる。
②知能が高くなる。
③体重を減らし、体を細く強くする。
④若返る。
⑤慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。

※備考……これは他の調気法と違い、三昧に至るためのものである。これを行じること

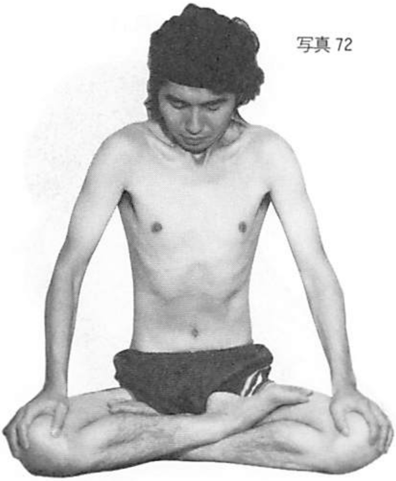


写真72

によって、数々の神秘体験をするであろう。

◉——ブラーマリー・プラーナーヤーマ

①吉祥座で座る。
②右手の人さし指を眉間にあて、右の鼻孔を親指で閉じる。
③息が尾てい骨にまで達するような気持ちで、左鼻孔で息を吸う。
④しばらく保息する。(写真73)
⑤ゆっくりと息を吐きながら、ハチの羽音のような音をハミングで出す。吐息は長ければ長いほどよい。(写真74)

●効果
①集中力を増し、速やかに三昧に入る。
②ナーダ音(アナハタ・チァクラで出してい

写真73



る神秘の音）が聞こえるようになる。
③この音によって〝幻身のヨーガ〟に入れるようになる。
④心を落ち着かせる。



写真 74

3 神に近づくムドラー ◎◎

三カ月目にはムドラーを加える。ムドラーの実践によって、確実にクンダリニーを覚醒させ、解脱への準備を進めることができる。しかし、効果がある反面、肉体を傷つけやすいので、十分な注意を要する。

◉——マハー・ブーラカ・ムドラー

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしっかりとつける。左膝は床につけておく。
③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指と親指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身を向ける。背すじを伸ばし、肩は床に対し

て水平を保つ。(写真75)

④下腹を引き締めて息を吐き出し、次に下腹をゆるめて息を入れる。

⑤さらにゆっくりと胸に息を入れながら、顎を上げて背中を反らせる。

⑥息が胸をいっぱいに満たしたら、ジャーランダラ・バンダ(喉の引き締め)、ムーラ・バンダ(肛門の引き締め)、ウディヤーナ・バンダ(腹の引き締め)を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。息を止めたまま、限界までこれを続ける。このときムーラダーラ・チァクラ(尾てい骨)に精神集中をしておく。(写真76)

⑦ウディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吐き出す。吐ききったら、ジャーランダラ・バンダを緩めてゆっ



写真75

くりと①の姿勢に戻る。
⑧十分に休んだら脚を替え、同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニァー・チァクラへと変える。

●——**マハー・レーチャカ・ムドラー**

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしっかりとつける。左膝は床につけておく。
③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身を向ける。背すじを伸ばし、肩は床に対して水平を保つ。
④ゆっくりと腹をへこませ、横隔膜を引き上げるようにして、息を吐ききる。顎を上げて



写真76

背中を反らせる。
⑤ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。息を止めたまま、限界までこれを続ける。このときムーラダーラ・チァクラ（尾てい骨）に精神集中をしておく。（写真77）
⑥ウディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吸う。
⑦息を吸い終わったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて、ゆっくりと脚を伸ばして座った姿勢に戻る。
⑧十分に休んだら、脚を替えて同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニァー・チァクラに変える。


写真77

●——マハー・プーラカ・バンダ・ムドラー

①蓮華座を組む。手は膝に置く。
②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。
③息が入ったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チァクラ（尾てい骨）に精神集中をする。（写真78）
④限界まで保持してから、ウディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吐き出す。吐ききったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。
⑤十分に休んでからもう一度繰り返す。ただし二回目はアージュニァー・チァクラ（眉間）

写真 78



に精神集中を行なう。

◉――マハー・レーチャカ・バンダ・ムドラー

①蓮華座を組む。手は膝に置く。
②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。
③息を吐ききったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チァクラ（尾てい骨）に意識を集中する。（写真79）
④限界まで保持してから、ウディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、息を吸い込んだところでジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。

写真79



⑤十分に休んでから、もう一度繰り返す。ただし、このときは、アージュニァー・チァクラ（眉間）に精神集中を行なう。

以上四種類のムドラーを挙げたが、ムドラーはアーサナ、調気法と違い、この中から選ぶというのではなく、全部を行ずる必要がある。また、時間の取れる人は、毎食前に一時間ずつ行ずると数十倍の効果が得られる。

ムドラーだけでも長期間やれば、必ず三昧に入れるだろう。それだけの効果を持つ行法である。

わたしは、ムドラーを一日十時間以上行じた時期があった。

4 瞑想――四つの幸福の扉

◉――幸福をもたらす瞑想

いよいよ最後の修行に入るときが来た。アーサナ、調気法、ムドラーに加えて瞑想を取り入れる。ここでは、わたしが解脱するために用いた「四つの記憶修習述」の瞑想をご紹介しよう。

ここまで修行を続けられたあなたは、アーサナによって瞑想が可能になっているだろうし、調気法とムドラーによって数々の神秘体験をしていることだろう。しかし、まだ心の幸福感はもたらされてないはずだ。これは、肉体・心・感覚・観念に対する愛着が強いからである。それを取り除くのが「四つの記憶修習述」の瞑想の目的である。この瞑想が成就したなら、真我（本当の自分）がもろもろの束縛から解き放たれて、本来の姿に戻ることができる。これができた人には、もはやグルは必要ないのだ。

I 我が身これ不浄なり

「真我」というものは、純粋で清らかである。そのため、不浄なものを嫌っている。だが、あなたも含め、だれ一人そのことに気づいていないのが現状だ。そこでこの瞑想が必要となる。

この瞑想を行なうと、自分の肉体が不浄のものであるということを、真我に観照させることができる。それによって真我は肉体に対する執着から離れられるのである。

——我が身これ不浄なり——

例えば、お風呂に一カ月もの間入らなかったとしよう。当然体中がかゆくなり、じめじめとして異臭を放つようになるだろう。アカにもまみれるだろう。また、運動したとしたら、汗をかき、通常よりも早く体が汚れていくだろう。

このように、肉体は汚いものなのだ。何もしないで自然になるように任せていると自ら汚くなっていく。それはもともと不浄だからである。

おいしく飲んだり食べたりしたものも、最後にはキタナイとされている便や尿となって体外へと排出される。便や尿がキタナイのだったら、それらを体内で作るこの肉体もキタナイのはもち

ろんのことである。

それだけではない。肉体は病気にもなれば老化もする。清浄・純粋なものだったら、そんなことが起こり得るはずがないだろう。

このように、肉体は清浄・純粋なものではない。不浄・不純なのだ。その上、病気や老化などの〝苦〟の原因ともなっている。そんな自分の肉体に「これはわたしです。これはわたしのものです」などといって執着することに何の意味があろうか。

真我は肉体への執着から離れなければならない。これが「四つの記憶修習述」の瞑想の第一、「我が身これ不浄なり」が行き着かなければならないところである。

なお、「四つの記憶修習述」は、「プラティヤハラ（制感）」に属する瞑想法である。プラティヤハラとは、五感と意識を外界から自分の内面（この一番奥に真我がある）に向けていく行である。これを行なうと、外界の変化や事物に惑わされなくなり、強い精神集中力を身につけることができる。

【瞑想の仕方】

肉体について、様々な状態を思い浮かべ、不浄であることを理解することに努める。

II 受は苦なり

受とはすべての感覚器官のことである。すなわち、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚を総称している。これらは、わたしたち人間にとっては重要な器官であるはずなのだが、実は皆幻影なのだ。そのことに気づかなければならない。そのための瞑想が「受は苦なり」なのである。

◆第一段階……今までの感覚が、弱くなったりなくなったりしたときの苦しみを知る

【瞑想の仕方】

まず、自分の目が見えなくなったと強く思い込む。美しい風景も、恋人も、テレビも、新聞も、マンガもすべてが突然見えなくなったのだ。当然、この目で見たいという欲求が起こってくるだろう。その欲求はあなたを苦しめるだろう。苦しくてたまらない。

↓

この状態になるまで瞑想を続ける。すると最終的にあなたは次のことに気づくはずである。

↓

今まで楽しみであったはずのものが、苦しみの原因となっている。執着していたものから離れなければならない苦である。さらに、このまま自分が死んで感覚が消滅してしまったとしても、

永久に残る真我はものすごい苦を負うことになるだろう。それだったら、一刻も早くこの執着から離れなければならないのではないか。

そう気づいたらしめたものである。同じようにこの瞑想を続ければ、感覚に対する執着から離れることができるだろう。それは、感覚があっても当たり前、なくても当たり前という境地に至ることである。

◆第二段階……物事の移ろいを知る苦しみ

【瞑想の仕方】

愛する者または物を一つ取り上げる。例えば、夫、妻、子供、恋人、ペットなどである。それらの人が、ひどいやけどを負ったとしたらどうだろうか。ただれたケロイドが、今まで一番好きだった顔に残ってしまったとしたら、どうだろうか。あなたは、今までと変わらぬ愛情を持ち続けることができるか、否か。

そのことについて瞑想し続けてみよう。それによって、移ろいを知る感覚器官が苦の原因であることに気づくであろう。それに気づいたら、前述の第一段階、「今までの感覚が、弱くなったりなくなったりしたときの苦しみ」の場合と同様に、感覚器官に対する執着から離れるまで瞑想を続けてみてほしい。

◆第三段階……嫌なものを、見たり聞いたりする苦しみ

だれでも、嫌なものを見たり聞いたりするのは嫌であろう。嫌いなことを、否応なしに受けなければならないのも感覚器官があるからである。そのことを瞑想によって悟り、感覚器官からの執着から離れるのが、ここでの目標である。

これら第一段階から第三段階までを完全にマスターすることによって、「受は苦なり。苦なるがゆえに無我である（真我ではない）。」という真実を自分のものにすることができるだろう。

III 心は無常なり

この瞑想は次のプロセスをたどる。

心は無常なり
↓
無常なるがゆえに苦なり
↓
苦なるがゆえに無我である（真我ではない）

無我なるがゆえに、それを脱却して解脱しなければならない（心と真我を切り離さなければならない）

ここでのポイントは、瞑想によって「心は無常なり」を悟ることである。これを悟らない限り、次へと移れないし、反対に悟ることができたら、以後はスムーズに進むはずである。

では、実際にはどのように修行を進めたらよいだろうか。まず、真我を心から切り離すことの意味について考えてみよう。

真我は、純粋観照者である。純粋観照者とは、他の事物と全く関係を持たない、独立した存在であるということだ。

ところが、真我は心が自分だと錯覚してしまっている。つまり、心が傷つき悲しんでいたりすると、真我は自分がそうなっていると思い込んでしまうのである。これが人間の苦悩や悲しみの根源なのだ。

それはまだいい。もっと大変なのは、愛着の場合である。心が何かに対して愛着していて、真我が自分の愛着だと錯覚していると、輪廻・災禍に巻き込まれてしまう原因となる。

例えば、ある代議士が権力欲の塊であったとしよう。彼は死ぬ瞬間まで権力に心を残していることだろう。もし、そのまま死んでしまったらどうなるか。彼が、力だけで権力を持とうとする

タイプであったら、次に生まれ変わるときには、集団生活をしている動物、それも力関係でボスが決まるサルなどに生まれ変わってしまうだろう。反対に頭を使って権力を持つタイプであったら、人間以上の生き物に生まれ変わって、権力を集中させ続けるだろう。

つまり、真我が愛着というものを錯覚することによって、それを再び表わそうという方向へ動いてしまうのである。そのため、永久に輪廻の輪の中で苦しまねばならなくなってしまうわけだ。

そうならないようにするには、真我を心から切り離して、錯覚をなくし、本来の姿に戻してやらなければならない。

【瞑想の仕方】

まず、自分が愛着（執着）している事物を知る。そして、瞑想でそれと自分の関係の変化を追う。

例えば、好きな異性がいたとする。その場合、

恋愛

↓

結婚

↓

家庭生活
　↓
死別・生別

という過程を繰り返し瞑想する。特に、愛着していながら別れなければならない、という最後の場面を重点的に行なう。それを繰り返し、繰り返し行なうことによって、真我の経験となっていく。真我は心の動きを見ることによって、自分の経験としていくのである。そして、いずれ真我は「心の動きが無常であり、苦の原因である」と悟るだろう。そのとき真我はその心の状態から離れていくのである。

しかし、真我を完全に心から切り離すには、これではまだまだ足りない。この他にも多くの愛着が残っているからだ。だから、その自分の愛着を一つずつ取り上げて、同様に瞑想を行なわなければならない。

そして、そのすべての愛着を消滅させることができたときに、真我は完全に心から離れるのだ。ここまで来たら、かなりのレベルである。心が起因となる苦しみを全く受けつけなくなっているはずだ。

この瞑想の目的は、いっさいの観念やイメージが虚構であることを悟り、真実の世界（ニルヴァーナ）へ入ることである。この世では、あまりにも観念やイメージに縛りつけられているので、何が真実かということを見失ってしまっている。

例として、身近な出来事を挙げてみよう。

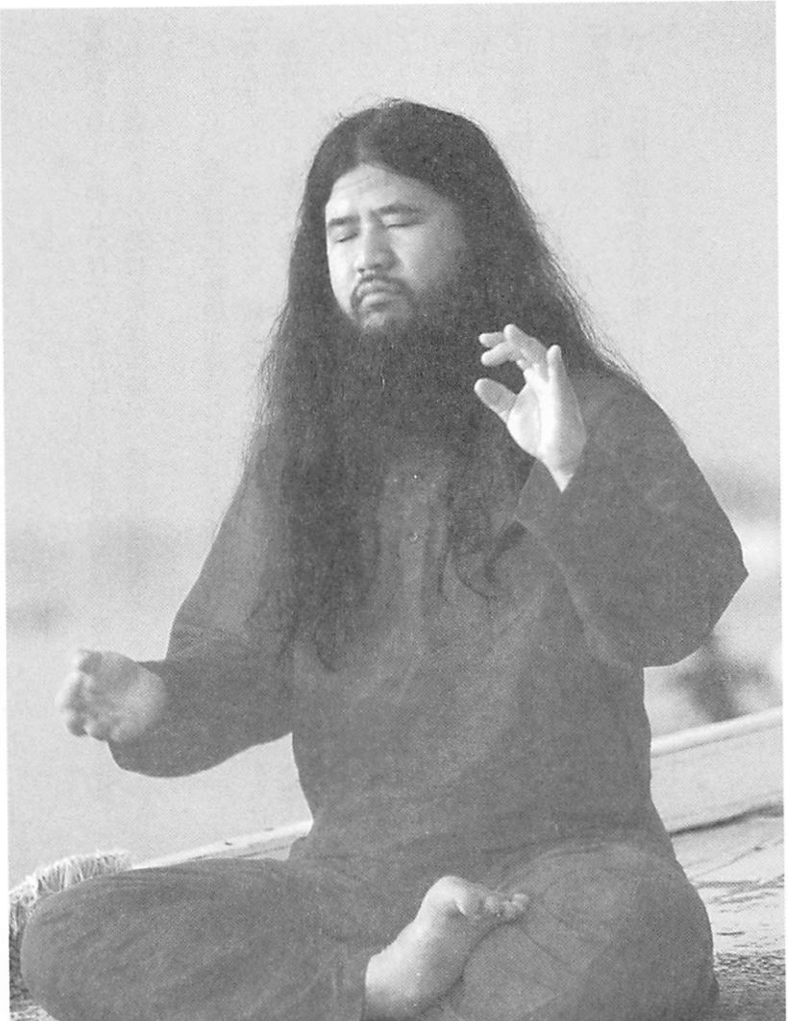
オウム真理教の信徒にI君がいる。I君は修行に打ち込みたいがために仕事を辞めて、それまでの貯えで修行生活をし始めた。

ところが、それを伝え聞いた両親は上京し、I君の所に怒鳴り込んできた。I君は気丈な母親に数発の平手打ちをくらった。母親は言った。

「ちゃんと仕事をしろ！　豊かな生活をして、肉魚も食べろ。子供の豊かな生活を見るのが親の楽しみなのだから。」

ここで問題となるのは、両親の思い込みである。I君は、人間として生まれた目的は何か、どうすれば苦しみや悲しみをなくすことができるか——ということを考えた末に、修行をして解脱を目指す人生を選んだ。

ところが、両親は、豊かな生活＝幸福だと思い込んでいるのである。その上、そういう自分の



価値観を息子に押しつけているわけだ。I君の両親は、戦中・戦後を体験している。そのころ、だれもが強いられた悲惨な生活体験が、現在の価値観をつくり上げたということが考えられるだろう。

だったら、当然時代や体験が違ったら、その価値観というものも違ってくることを考えなければなるまい。このように、観念は変わるものである。したがって真実からは程遠い。

教育にしてもそうである。終戦日まで、天皇は神として教えられていた。その神のために死んでいくのが、国民の義務であった。

ところがどうだ。今度はアメリカの占領政策とともに入ってきた民主主義が、現代人の気風をつくり上げた。新しい価値観をつくり上げたのだ。

人は、こんなに変わりやすい観念やイメージに左右されているのである。一刻も早くそのことに気づき、そこから脱却しなければならない。真我の錯覚を取り除かない限り、人間の苦しみの生は永遠に続くのである。

【瞑想の仕方】

では、真我の錯覚を取り除くポイントを書くにあたって、先程のI君を例に挙げて進めてみよう。

まず、幸福とは何か――ということについて考えてみる。母親が言うように、おいしい食べ物を食べる。豊かな生活をする、お金がある――これらが幸福をつくり上げる必要条件かを考えてみる。

まず、息子のI君にとって、それが幸福でなかったことに注目しよう。彼はわたしに会うまでわりと豊かな、母親に言わせると「幸福」な生活をしていたのである。しかし、それが真の幸福でなかったから、彼はその生活に満足できなかった。それゆえ、その生活を捨てて、修行生活に入ったのだ。ここで既に、豊かな生活＝幸福であるという観念はもろくも崩れ去る。

また、こうも考えてみよう。母親にとって今の世が続く限り、豊かな生活＝幸福かもしれない。しかし、必ず死はやってくるものだ。魂は生き続けるが、肉体は滅する。したがって、豊かな生活も、食べ物も、お金も必要なくなってしまうのである。つまり、幸福の条件だと思っていたことが、何一つなくなってしまうのである。

このように、一つずつ観念を否定しながら、真我の錯覚を取り除いていく。これが、「法は無我なり」の瞑想である。

あなたも、自分が今関心を持っていることを取り上げてこの瞑想を行なってほしい。それは、愛情、地位、名誉、権力、嗜好（しこう）等いろいろあるだろう。それらが永遠に続く真実であるかどうか考えるのだ。

では最後に、「四つの記憶修習述」の瞑想の目的を確認しておこう。その目的とは、永遠に生き続ける真我（魂）の錯覚を取り除き、永遠に幸福な真実の世界（ニルヴァーナ）へ真我を導くことなのである。

『阿含経典』から、釈迦牟尼の言葉を引用してみよう。

「わたしは、すべてを経験し尽くした。これ以上何を経験する必要があるだろうか。わたしの迷いの生はこれで終わった。すべての苦は滅尽したのである。さあ、わたしは絶対自由で幸福なニルヴァーナへ入ろう。もはやこの世に再生することはないであろう。」

第三章

覚醒から解脱へ

最終解脱に至るプロセス

この章は、体験談を載せるようにした。それは、以下のような点を考えてである。

①独力で修行した場合に、自分のレベルを知るための参考

②壁にぶつかったときに、抜け出す手がかりとして

③第二章での修行を終えて、シャクティーパットを受けた場合の変化の目安

④グルの重要性を認識する(特に〝喜〟の段階以上では、グルの意識を弟子にコピーすることが必要となる)

◎すべての土台——信◎

第一番目には、その真理の教えに対しての信を持つことから始まる。つまり、苦しみありて信ありなのである。そして信を持つことにより、わたしたちが高い世界を経験するためのクンダリニーの覚醒をしてもらえるように、グルに対して帰依をするわけである。

次の四人の体験は、グル（この場合はわたし）のそばで功徳を積みながら修行した結果である。この場合、功徳というのは「神とグルに対する布施と奉仕」それのみである。これを実践できるのは、ほんの一握りの人間であろう。それほどに功徳というものは、心の問題が難しい。修行の素質というものは、全く関係ない。確固たる〝信〟を持つというのが第一条件なのだ。信がなかったら、いくら功徳を積んでいるつもりでも、何にもならないだろう。

残念なことだが、わたしのそばで功徳を積みたいという人の中には、心の中に、それとは裏腹の望みを持っている人もいる。わたしの弟子集団の中で、権力を持ちたいという望みである。これは現世的な欲望であり、修行においてはマイナス要因である。気をつけなければならないことだ。

また、途中から野心を持ったり、功徳の心をなくしてしまった場合、今まで積み重ねてきた修行もあっさりと崩れてしまう。この点にも留意していただきたい。

わたしは功徳が最も大切だと思っている。例えば、修行が進んで異次元とつながったとき、功徳のある人は修行の助けとなるような次元とつながる。したがって、修行は滞ることなく進んでいく。反対に、功徳がなければ魔境に落ち込んでしまうからである。



◎聖者スッカー到達光師

「あれっ！　写真で見たのと同じ人が歩いている。」
渋谷にオウム真理教の道場があったころの話です。わたしはまだ入信を決めかねていて、ともかく道場の場所だけでも確かめてみようと思い、渋谷に足を運びました。この期間、尊師は富士山で修行中ということでしたが、なぜかここ二、三日、無性に道場に行きたくてたまらなかったのです。
狭い道に入り、やっとオウムのこぢんまりとした道場を見つけ、帰ろうとしたそのとき、なんと写真で見た尊師その人が歩いてくるではないですか。勇気を振り絞って声をかけました。雑誌の取材のため、二、三日前に山を降りてきたとのこと。
もし、この出会いがなかったら、わたしは今ここにはいなかったでしょう。

そして初めての集中セミナー。八六年六月のことでした。わたしは一番興味のあった「シャクティーパット」に胸を躍らせ参加しました。神秘体験というものが、生まれてこの方なかったわたしは、「額に手を当てるだけで、神秘体験ができる」シャクティーパットに非常に心引かれたのです。

ところがセミナー参加二日目に、わたしは体調を崩してしまいました。今まで体験したこともないような激しい頭痛と吐き気。しばらくは部屋で休んでいたのですが、耐えきれず尊師のもとへ向かいました。尊師はわたしの頭上に手を当てて、一気に気を抜こうとしてくださいました。そのとき、わたしは全身が急に熱くなり、背中にその熱が集まっていくのを感じました。しかし、初めての体験だったので怖くなり、胃の中のものを戻してしまったのです。

このためいったん中止して、後に正式なシャクティーパットを受けることになりました。

「頭痛・吐き気は気が上がっている証拠だ。スシュムナー管が詰まっていたから、痛みを伴うんだよ。」

と尊師は説明してくださいました。

初めてのシャクティーパットはわたしが暗性だったため、光や色を見ることはできませんでしたが、シャクティーパットの最中に優しく声をかけてくださる、尊師の大きさと温かさに感動しました。また、このセミナーでわたしは尊師の説法にも引きつけられました。そこには、すべて

のことを秩序立てて考え、理解する「仏教理論」の素晴らしさがありました。今までわたしが目にしてきた矛盾だらけの哲学とは大きく違う「仏教理論」が、大変新鮮に感じられたのです。

また、シャクティーパット中には何も感じなかったわたしですが、このころから神秘体験をすることが多くなってきました。セミナー後一週間くらいはずっとサハスラーラに帽子をかぶせられて、上に引っ張られるような感じが続き、夏にはアストラル浮揚も経験しました。

ある日、昼寝をしていると、金縛りに遭い、わたしは一生懸命体を動かそうとしていました。すると体が急に軽くなって、そのまま上方へ浮き上がっていくのです。そのうち天井に体がぶつかり、フッと我に返ると、寝ている自分に戻ったこともあります。

しかし、行法・神秘体験だけにとらわれ、帰依・布施・功徳を無視し、現実生活に心を向けていたわたしは、冬に魔境に入ってしまったのです。魔境は人それぞれで、ケースも様々です。わたしの場合は現象的ではなく、心理的魔境でした。尊師にお尋ねしたところ、

「それは魔境だ。しかし功徳を積めば、それを超えることができるだろう。」

と言われました。

そこで、そのころちょうど発足したてだった青年部（現ボーディサットヴァの会）に足を運び、功徳を積み始めたのですが、尊師の言葉どおり、すぐにその魔境を抜けることができました。

その後のシャクティーパットは、今までで一番強く感じることができました。功徳を積み、少

しずつでも修行に心が向かっていたので、エネルギーが入りやすかったのでしょう。そのときのシャクティーパットは、薄暗い裸電球一つの部屋で行なわれたのですが、尊師がわたしの額に指を当てられた瞬間、そこからまぶしい光が入ってきて、まるで目元に明るい蛍光灯を向けられたかのように、真っ白に輝いていました。

また、そのころから自分の過去世も思い出し始め、夢見がはっきりしてきました。特に面白いなと思ったのは、夢の中で「これは夢なんだ」と自覚できて、その夢を思ったように変化させることができることです。

このように功徳を積むだけで、これだけ飛躍的に修行が進んだことには自分でも驚いています。常に尊師の言われている「形のある修行・形のない修行」という言葉の意味がわかりかけてきたように思います。（改訂版より転載）



◎聖者ビルパ到達光師

わたしがオウム真理教に入信したのは八六年の夏でした。
当時のわたしの状態は、何をするにしても先が見えて面白くなく、現世に対する興味をなくしていました。また、強烈に精神的な満足を欲していましたので、この精神的な渇きは現世での仕事をがむしゃらにすることや、様々な遊びによって癒すことはできないことを感じていました。だからといって、無気力になって何もしたくないという感じではなく、何か「本当にいいことをしたい」という熱い気持ちでいっぱいでした。
しかし、この「本当にいいこと」が「真理の実践」であり「解脱に至るための修行」であることを知るのに、かなり時間がかかりました。
入信のきっかけは、友人の一人が麻原尊師を強く勧めてくれ、『超能力・秘密の開発法』を手

にしたことが大きな誘因でした。この本には、今まで片言で仕入れてきたクンダリニーとチァクラの性質とその働きが、明確に著わされていました。また、定期的に行なう集中セミナーとシャクティーパットについても書かれていましたので、入信と同時にそちらの方にも申し込みました。

このセミナーで麻原尊師と初めてお会いし、わたしは自分の悩みについてお話ししました。その内容は修行と家族のことについてでしたが、そのときの尊師のお答えにわたしは身震いし、感動して涙を流してしまいました。それはまさに、一番わたしが必要としていたもので、目が覚めた思いでした。実はこれがシークレット・ヨーガと呼ばれるものであり、尊師が信徒と一対一でお会いになり、修行に対する悩みや質問を受けてくださるものなのです。オウム真理教には、このシークレット・ヨーガをはじめ、霊的エネルギーの注入によってクンダリニーを覚醒させるシャクティーパットや、霊的ステージのアップにも役立つ甘露水、そして高次の世界から引き出してきたアストラル音楽等、様々な分野において高いステージに引き上げるものがあるのです。

シャクティーパットについては、わたしはこれまで五回受けています。そして、白っぽい光と背骨に熱が昇るという経験をしました。当時はもっと劇的な体験ができるものと期待していましたが、その後のわたしの精神的な変化を考えてみると、シャクティーパットというのは霊的な覚醒（神秘体験）だけではなく、精神的な安定をもたらしてくれるようです。

また、これはわたしの強い願望と関係があると思いますが、修行に対してどんどん積極的にア

プローチしていくようになりました。そして物質に対する執着が取れ、修行を中心にした生活へと大きく変化していきました。グルへの強い信と帰依が、徐々に固まり出したのもこの時期でした。グルへの信と帰依、修行という大きな目標を強く意識し始めていました。

さて、オウム真理教にサマナ（出家者）として入って良かったと思えるのは、一日中バクティー修行ができるということです。バクティーとはグルとシヴァ大神の意思を実践し、奉仕することです。このバクティー修行をすることによって、エゴを滅すると同時に、グルからのエネルギーが受けられます。行法的な修行と異なって、バクティー修行には形はなく、真理の法を実践し広めることのすべての行為を指すので、いつでもどこでもできる修行といえます。

わたしの場合、行法をしていてもなかなか起こらなかったツァンダリーが、バクティー（奉仕）を一心にしていると起こったのです。クンダリニーが上昇し、頭頂が冷たくなりました。その他には集中力がついたことや、短時間の睡眠で足りるようになったことも挙げられます。

オウム真理教に入信してから、サマナとして日々の修行としてのバクティーをさせていただいている今、徐々にステージが上がってきたのだと感じています。そして高いステージに上れば上るほど、グルの存在の意義がわかるのだと思えるようになりました。

オウム真理教へ入信される多くの皆様へ。絶えずグルを意識し、グルが何を意図しているかを考え、実践されますように。（改訂版より転載）



◎聖者チェータナー上流師

オウム真理教に出会うまでのわたしを振り返ってみると、他人に自分の心の内を見せることを恐れ、いつも人の目を気にして生きてきたといえます。他人から良く思われたい、嫌われたくないと思うあまり、自分というものを覆い隠していたのです。けれども、表面は結構明るく振る舞っていて、今思えば、心の休まるときがなかったのでした。

そんな中で、ある友人からオウム真理教の話を聞き、しばらくして尊師の著書を買ってきて読みました。オウム真理教の教えはとてもわかりやすく、長い間心の中にあった生きることの意味合いや、その他、いろいろな疑問に対する答えが明確に書かれていました。

そして、わたしは今の自分がつくり上げられてきた過程を少しずつ考えていき、自分の中に自己を守ろうとする心の働きがあることに気づき、それをなくそうと努力するようになりました。

小さいころからつくり上げた自分という殻を破るのはなかなか難しく、簡単にはいきませんでしたが、ある日突然心がバッとチェンジして軽くなり、それからはだれに対しても心が緊張することなく、何でも話せるようになりました。これは、わたしにとって大変な喜びでした。それによって、オウム真理教の教えに対する「信」、そしてそれを説き明かしてくださるグルであられる尊師に対する「信」というものが培われていったのではないかと思います。

その後わたしはオウム真理教に入信し、後に出家修行者となりましたが、クンダリニー・ヨーガの成就のための修行を終えたときに尊師とお話しさせていただく機会があったとき、わたしの過去のことに触れたことがありました。わたしが以前、いろいろな異性とおつきあいをしていたことについて、尊師から、

「チェータナーは、自分を本当にわかってくれる人を探していたんじゃないか。」

と言われました。まさにそのとおりで、尊師はわたし自身よりも、わたしのことを理解してくださっていて、わたしがつまずいたときにはいつも的確なアドバイスをしてくださるのです。わたしが探し続けていた「自分を本当にわかってくれる人」とは、尊師だったのだと改めて感じました。「信」というのは培い続けていくものだと思うのですが、グルであられる尊師、そして尊師の説かれる教えに触れるたびに「信」は深まっていくのではないかと思います。そして、それがあるからこそ、修行ができるのだと確信しています。



◎聖者タントラナイヴェードゥヤー化身成就正師

『マハーヤーナ』（当時の教団機関誌）――この本に載っていた麻原尊師の法、そして成就者の体験談は、わたしにとって本当に衝撃的な内容でした。そこには、わたしの長い間求めていたものが、解脱・悟りに導く本物の教えが存在していたのです。

この『マハーヤーナ』を読んでから、わたしは尊師のご著書をいろいろと読みあさり、

「ここだ！　ここは本物だ！　絶対にここで修行するんだ！」

と確信して入信しました。

入信してすぐに、わたしは自分の選択が正しかったことを悟りました。サマナの方はもちろん、信徒の方がみんな明るく、一般社会ではどこにでもある悪口を言わない。みんな目が生き生きと輝いていて、ありのままの自分を出しても傷つけられることがない……。高い神々の世界とつな

がっているせいか、道場にはいつも光が満ちていました（実際に、外の空間よりも明るいのがわかりました）。

水を得た魚とはこのことでしょう。本物に巡り合ったうれしさから、わたしは、毎日のように道場に通ってバクティーをし、家で、三十分でも時間が空いたときは、「やった！　ヴァヤヴィヤができる！」と思って修行しました。また、暇をみては、尊師の本を読み、自分の心を鎮めていきました。尊師の本を読むと、エネルギーが入ってくるせいでしょう、不思議と次の日は体調が良くて、勉強もぶっ通しでやったときよりもずっとはかどったものです。

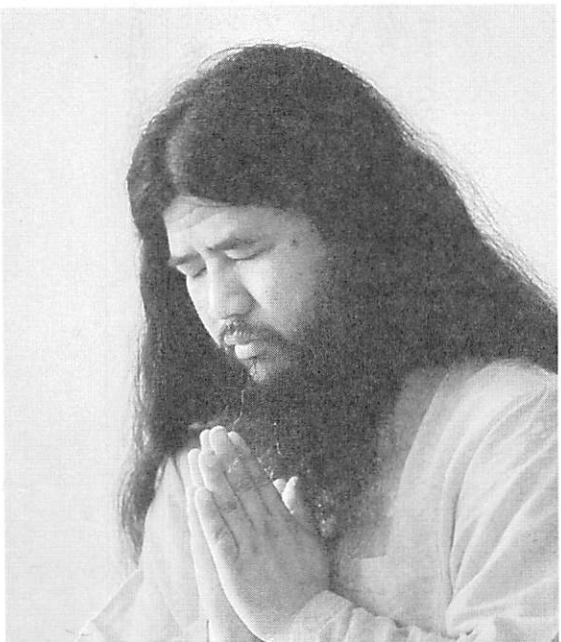
そのように、修行を進めていくうちに、神秘的な体験も起こるようになってきました。印象的だったものに、こういう体験があります。

ンガッパ・ハッタカさん（在家のラージャ・ヨーガの成就者）がラージャ・ヨーガを成就される直前、多くの信徒さんが集まっていたときに、ンガッパ・ハッタカさんだけが光って見えました。それで、「あ、この人は成就するかもしれない」と思ったら、実際に何日か後に成就してしまったのです。同じように、あるサマナの方が「クンダリニー・ヨーガを成就する」と思ったら、即修行に入られて成就されてしまったということもありました。

わたしはあまりイニシエーションを受けられなかったのですが、修行とバクティーだけでもステージは確実に上がっていくのだと思いました。「ここは本物」という確信が強まったのはいう

までもありません。
出家してからは、絶え間なく尊師からのイニシエーションがあり、修行ステージは急速に上がっていきました。本当に、このイニシエーションのすごさというのは、出家してから何度も感じました。いちいち書いていたらきりがありませんが、ミラクル・ポンドのイニシエーションを受けマントラを唱えたら、そのすぐ後の瞑想で、綺麗な光が見え、ダルドリー・シッディが起こり、変化身の体験をしたのです。
「ダルドリー・シッディっていうのは、本当に自分の力で飛ばないのかなあ」などと思っていたわたしですが、この体験によって、やっぱり勝手に体が浮き上がって飛ぶんだと納得しました。
教義を学び、その教義どおりの体験を修行によって行なう——これを繰り返すことによって、わたしのグルに対する信、真理に対する信はどんどんと深まっていきました。そして、その信に加えて帰依をある程度培ったとき、わたしはクンダリニー・ヨーガの成就を与えられたのです。
この修行では、空中浮揚、光の世界に没入する体験、変化身の体験、完全に意識が覚醒していて途切れないという体験（つまり、何日間も寝なくて平気だという状態）、そして呼吸停止が起こりました。心はエネルギーの状態によって変化するので、完璧な不動心とまではいかないまでも、普通の人とは比べものにならないほど平安で明るく軽い状態になりました。
今のわたしのグルに対する帰依などほんのわずかなものでしょう。しかし、それでも、こんな

に素晴らしい世界に到達することができたのです。わたしの課題であるグルに対する百パーセントの信と帰依ができたときには、いったいどういう世界に至るのでしょうか。遥かなる最終解脱を目指して、わたしはこれからもこの光輝く修行の道を歩いていきたいと思っています。



◎覚醒――それは異次元への門◎

次の四人は、全員が前世で修行者だった。

前世でもクンダリニーが覚醒していたので、今生でも簡単に覚醒している。

このグループの特徴は、ヴィジョンをよく見ることと、アストラル・トリップをしやすいことだろう。しかし、解脱の前にはそういうイメージが邪魔になる。大変だろうが、それらを無視する訓練をしていかねばならないのだ。行としては、第二章で書かれている「四つの記憶修習述」の瞑想が最適だろう。それを繰り返すうちに、イメージを構成している心や観念が崩壊し、イメージは消える。そうしたら、〝幻身のヨーガ〟あたりに入っていけることだろう。



◎聖者プンナ・マンターニプッタ供養値魂

わたしが初めて尊師にお会いしたのは、八五年末のことであった。そのときわたしの心は、十数年かけて探し続けていた本物のグルに会えたのだと悟った。それから数日後、丹沢での集中セミナーに参加したわたしは、初めてシャクティーパットをしていただいた。所要時間十分くらい。初めは何も感じず、一、二分後に白い光が何条か走り始めた。目は閉じたままであるにもかかわらず、パッ、パッ、パッという感じで白光がきらめいた。尊師は、

「大内君（今の聖者プンナ・マンターニプッタ供養値魂）のアージュニァー・チァクラは変わっているね。どうですか。何か見えますか。」

と、問いかけられた。そのころには、右上方より左下方にかけて、綺麗な虹が直線的な帯状となって見えていたので、そのようにお伝えした。そのうち、その虹が輪となりアージュニァー・チァ

クラの付近でくるくると回り出した。わたしはものすごい至福感に包まれた。シャクティーパットが終わった後しばらくの間、額がモゾモゾして内から外へと開くような鼓動を感じ続けた。以上がわたしの初めてのシャクティーパットであるが、なんと五日後にアストラル・トリップを経験してしまう。

その日は、呼吸法を二十分行なった後、光の瞑想をした。そして床に入るときには、右手にヒヒイロカネを持ってマントラを唱え、アージュニァー・チァクラより白銀色の光を受けていると観想してみた。そして、最後にシャヴァアーサナをして、そのまま寝ることにした。

すると寝入りばな、右手のヒヒイロカネから霊的なエネルギーを感じ、しばらくすると背骨に沿って熱が上昇した。それから、背骨の左右にも熱を感じ始めたが、その熱はついに火炎となって燃え上がり自分を包んだ。次の瞬間、自分の体が床より七十センチから百センチのところに浮いていることに気がついた。よく見ると、炎の周りには紫色のバリアーがあり、それがまるで自分を守っているかのように見えた。

ここでまたしてもヒヒイロカネのエネルギーを感じ、それは身体全体に広がり始めた。身体の右が上に左が下に、左が上に右が下にと、炎とバリアーに守られながら大きく揺れた。わたしは、浮いたまま今までに経験したことのない（でもなぜか遠い昔に経験したような）全く異次元のヴァイブレーションを感得していた。意識はしっかりとしていて自分の状態を観察していたが、その

うち少し怖くなってきた。その途端、自分が唱える「オウム」のマントラとともに目が覚めた。
覚醒後は、全く恐怖感を感じなかった。自分の身体をすっぽりと包んでいたバリアーに、わたしは麻原尊師の力を信じ、守護神・シヴァ大神の存在を確信した。背骨に感じた熱のエネルギーはクンダリニーであり、ヒヒイロカネのエネルギーが自分をより高度な霊的覚醒へと導いてくれるのだと思った。そして何よりも、麻原尊師はシャクティーパットによって確実にクンダリニーを覚醒させることができるのだ、という事実を身をもって体験したのである。
一九八六年二月、わたしは尊師と一緒にインドへ行くという幸運に恵まれた。そして、インド滞在中に尊師が若いドイツ人男性にシャクティーパットを施す場面に立ち会ったのだった。尊師は事前には何も説明していなかったのだが、彼は光を見、至福感に包まれていった。我々と全く同じ反応であった。
三月二日、ついに本クンダリニーが上昇した。第二の覚醒である。初めは何が何だかわからなかったのだが、まず体がだるくなり頭痛が起こった。そして、四十度という高熱を出して寝込んでしまった。五日には尊師と共に修行のため本栖湖へ出発する予定だったが、とても行ける状態ではなかった。しかし、四日の夜尊師に呼ばれる。クンバカなしのスクハプールヴァカ・プラーナーヤーマとシャヴァアーサナを三十分ずつ交互に行なうよう指導を受ける。これを五セット繰り返した後、尊師にシャクティーパットをしていただき、何とか出発できるだけの状態をつくる

ことができた。
その後数日間は、真っ黄色な、匂いの強い小水が出たが、体の中が綺麗に掃除されたように感じた。
七月に受けたシャクティーパットは、ムーラダーラ・チァクラより熱が上昇し、軽い快感が背骨を突き抜けていく。突然、アナハタ・チァクラを中心に、ビクン、ビクンと体が跳ね出し止まらなくなってしまった。それがシャクティーパット終了時まで続き、いつものように至福感に包まれた。
「最後は、綺麗なスカイ・ブルーに包まれていた。いい感じだ。」
と、尊師に言われた。わたしの額には、エネルギーが上昇したためか、くっきりと焦げたような跡が残っていた。（改訂版より転載）



◎聖者ガンポパ化身成就師

八六年三月一日、わたしは初めて麻原尊師にお会いするために、広島から上京しました。話上手でないわたしは、うまく自分の気持ちを伝えられませんでしたが、尊師は目を閉じて透視でもなさっているかのようでした。目を開かれたとき、尊師はわたしを見てにっこりとされ、わたしは心をすっと引き寄せられるのを感じました。そしてわたしは幸運にも、尊師が三月五日から行なわれる修行に同行しないかと誘われたのです。

行き先は、富士五湖の一つ、本栖湖です。途中のバスの中で、目を閉じて尊師の唱えるマントラを聞いていたわたしは、不思議な体験をしました。まず、自然と眉間のアージュニァー・チァクラに意識が集中しました。すると、そこにプレッシャーがかかり始め、そのプレッシャーはだんだん強くなっていって、とうとう体全体にまで広がってしまいました。その広がり方は、まる

で湖面に波紋が広がっていくようです。その過程で、体の前面五センチくらいのところで、牛乳瓶ほどの太さの熱気が上昇するのを感じました。その熱気は、黄色もしくは黄金色でとても綺麗なものでした。顎まで昇ると、今度は尾てい骨と顎の間で上下動を繰り返しているのです。次第に気持ちが良くなって、今まで感じたことがないほどのリラックス状態に入りました。素晴らしい幸福感に浸っているようです。辺りは、白っぽく輝いている光に包まれています。そして、意識は上へ上へと引き上げられていきました。

この状態は、尊師がマントラをおやめになった後もしばらく続きました。しかしそのときは、どうしてこんなことが起こったのか見当もつきませんでした。

現地に着いたとき、今度は体調が急変してしまいました。ひどい頭痛と下痢、そして嘔吐に襲われたのです。特に嘔吐は、胃の中に何もなくなってしまっても黄色い胃液を吐き続けるのでした。わたしは、これを止めるためにプラーナーヤーマとシャヴァアーサナを三十分ずつ繰り返しました。そして四時間くらい経ったとき、ようやくすっきりしました。

尊師はわたしの状態を見て、

「クンダリニーが上がったんじゃないか？」

と、言われました。そこでわたしは、バスの中での体験を尊師に話しました。やはりそれがクンダリニーの覚醒だったのだそうです。そして、そのときマニプーラ・チァクラまで開いていたの

です。

また、わたしの場合は普通の人と違って、肉体次元のクンダリニーよりもアストラル次元のものの方が先に覚醒したらしく、その後はいろいろな神秘体験をするようになりました。

三日目の朝方、わたしは自分の体が金縛りになっていることに気づきました。ふと見ると左手に、真っ白くて髪の長い、ほっそりとした美しい女性が立っていました。わたしは驚きと恐怖のあまり、必死になって体を動かそうとしましたがだめでした。その女性は喜んでいるらしく、とても優しい笑顔を浮かべていました。そして、わたしの体を手でなで始め、

「怖がらなくていいのよ。」

と優しい口調で言いました。そして、女性はそのままわたしをなで続けましたが、わたしの恐怖は消えず、相変わらずもがき続けていました。

しばらくして、自分の体が少しずつ上昇していくのを感じました。最後には、天井まで目と鼻の先という所にまで行ったのがわかりました。女性はまだわたしの体をなで続けています。今度は、次第に体が下がっていき、床に着いたと思った瞬間、わたしは気を失ってしまったのです。

気がつくと金縛りは解けていました。わたしのすぐ横で行をしていたOさんとHさんは、わたしが寝言でも言っているのだとばかり思っていたそうです。この話を尊師にすると、

「その女性は、君を守護しているダキニという天女で、君が修行を始めたのでとても喜んでいる

んだ。前世で密教系の行をしていた人間には、女性の神がつくことになっているのだよ。」
と、教えてくれました。
尊師と共に修行に入ってから十日ほど経ったとき、再び驚くようなことが起こったのでした。うたた寝をしていたわたしは、夢を見ていましたが、夢の中でもわたしは寝ていました。夢の中のわたしがふと気がつくと、わたしの頭の上に三人の男性が現われ楽しそうな会話をしていました。中央の人がわたしの方に顔を向けたとき、突然わたしにも会話が聞き取れるようになりました。なんと三人は、わたしのクンダリニーを覚醒させるという話をしていたのです。わたしがびっくりしているうちに、中央の人が「早速始めよう」と言い出しました。その人はわたしの頭頂に指を当てましたが、もう一度位置を確認するかのように指を少し後ろにずらしてから、しっかりと当てました。その瞬間、頭頂から白い光が螺旋状に回り始め、体全体を包み込んでいきました。尾てい骨から腰の辺りは、激しくうなり上げるように動き始め、尾てい骨からエネルギーが回りながら上昇していきます。それと同時に、尾てい骨にとてもすさまじい熱を感じ、その熱は少しずつ強くなっていきました。わたしは、この状態の中で至福感に包まれ、意識は深いところに沈んでいくようでした。そのうち尾てい骨の熱さに我慢できなくなりました。
（これ以上熱くなったらどうしよう。）
そう思ったとき、目が覚めました。たった今の出来事は夢であったはずなのに、わたしの尾てい

骨はまるでバーナーで熱したかのように熱くなっていたのです。
その後東京に帰ったわたしは、三月から九月にかけて、尊師から三回のシャクティーパットを受けました。それぞれのシャクティーパットの後、必ず変化が現われ飛躍的に行が進んだのです。
最初のシャクティーパットでは、尊師の親指が眉間に当てられエネルギーが入ってくると、尾てい骨と眉間が熱くなりました。そして、白い光がパッ、パッとついたり消えたりしました。尊師は、
「クンダリニーが上下しているんだよ。スシュムナー管は、もう通っているよ。」
と、おっしゃいました。わたしの体は次第にしびれていきました。このシャクティーパットの後、どういうわけかクンダリニーが体の前面を上昇し始めました。背中も全く上昇しないというわけではないのですが、前面の方が頻繁だったのです。手のひらくらいの太さの熱気として、それを感じるのでした。
二回目のシャクティーパットでは、自分の体が縮小し、次に拡大するのを感じました。尊師が、
「これが、アストラル体の縮小と拡大だよ。」
と、教えてくれました。あとは、何も見たり感じたりしませんでしたが、終わってから霊視が少しできるようになりました。例えば、尊師の体を覆っているエネルギーや、頭頂から立ち上っているエネルギーを見ることができるようになったのです。

三回目のシャクティーパットの後は、夢見がとても鮮明になりました。夢の中には聖者が頻繁に現われるようになり、わたしに祝福を与えてくださったり、行の指示をしてくださるのでした。クンダリニーの上昇も自分で認識できるようになりました。

ところで、クンダリニーの覚醒は、わたしの目標の一つでした。いろいろな本を読んでいたので、クンダリニーのことをよく知っているつもりだったし、覚醒は難しいことだと思い込んでいました。しかし、本から得た知識は何の役にも立ちませんでした。なぜならわたしの場合、尊師のマントラを聞いているだけで、いとも簡単に覚醒してしまったからです。そばにいるだけでクンダリニーを覚醒させてしまう尊師のパワーには、改めて敬服せざるを得ません。（改訂版より転載）



◎聖者ヴァンギーサ到達光師

記念すべきわたしのクンダリニーの覚醒――。それは、あまりにも突然に、そして劇的にやってきました。

八六年十一月のことです。当時、印刷会社に勤めていたわたしは、その日、営業の仕事で得意先に出かけていました。

いつものように商談をしていると、ちょうど夜の八時ごろでしょうか、いきなり体がものすごく熱くなり、下痢をしてしまいました。そして、まるで腰が抜けたような状態になり、なんとか立てることは立てるのですが、歩けなくなってしまったのです。

突然のことで、いったい何が起こったのかわけもわからず、

「……救急車を呼んでください！」

と叫ぶわたしに驚いた周りの人たちは、救急車を呼んでくれ、わたしは近くの病院にかつぎ込まれました。

そこで入院となったわけですが、点滴を受けながら、わたしは何か妙な心持ちがしていました。

「変だな。おかしい。」

というのも、そのときの意識の状態というのが、今までに経験したことのないものだったのです。それまでだと高熱が出ると意識がもうろうとしたのですが、なぜか、非常にはっきりとしていて鮮明である(測ってみると四〇度ぐらいありました)。また、現実の世界が、いつものようにリアリティーがなく、現実でないような感じがする——。

おまけに、その病院の検査では、全く体に異常はなく、医者も何が原因か首をかしげるばかりだったのです。

実は、これがクンダリニーの本覚醒だったのでした。そのとき、わたしはまだオウム真理教の修行を始めていなかったので、指導してくださるグルもおらず、自分に何が起こったか理解できなかったのです。

ところで、なぜ、修行を行なっていないのに、クンダリニーが覚醒してしまったのでしょうか?それには、深いわけがありました。

わたしの弟が、そのときオウム真理教に入信していて、ちょうど九月ごろにシャクティーパッ

トを受けていました。縁の深い者は、アストラル世界でつながっているといいますが、弟がシャクティーパットで受けた尊師のエネルギーが、アストラルを通じてわたしの方に流れてきていたのです。それで、わたしのクンダリニーが覚醒してしまったのでした。

「尊師のエネルギーというのは、なんてすごいんだろう。」

後になって、つくづくそう思いましたが、それにつけても、クンダリニーが覚醒する前に入信していたら……と悔やまずにはいられませんでした。

実は、わたしはこの覚醒の一週間後、また同じように三九度の熱を出して倒れてしまったのです。本来ならば、正しい修行をすることによって、クンダリニー覚醒後、わたしの修行は次のステップに進んでいたはずです。しかし、覚醒時に点滴によって薬物を体内に注入するという正しくない処置をしてしまったために、このようなことが起こってしまったのでした。

好運なことに、わたしはそれから入信することができ、麻原尊師の直弟子となることができました。すべてを知った偉大なるグルに導かれ、八八年にはクンダリニー・ヨーガの成就も授けていただき、修行は順調に進んでいます。これから先も、さらなる素晴らしい修行ステージに向けて努力していきたいと思います。



◎聖者サンジャヤ上流師

八八年の三月、まだオウム真理教に入信する前のことでした。わたしはＴＭという瞑想団体に入っていて、そこの実践をやりながらも、本物を求め続けていて、オウム真理教の書籍に巡り合いました。そして、その素晴らしさに夢中になり、それから一カ月間はただひたすらオウム真理教の本を読み続けました。すると、『生死を超える』を読み始めたころから、不思議な体験をするようになりました。ギリギリギリギリと、マニプーラ・チァクラに棒を突っ込まれるような痛みを感じたり、頭の上から気のようなものが抜けていくのを感じたり……。まさに、『生死を超える』に書いてあるとおりの神秘体験でした。

クンダリニーの覚醒が起こったのは、それから数日経ったときです。その日もオウム真理教の書籍を夢中で読んで、うとうとしていました。すると、

「バーン」
と、突然発破を仕かけたような爆音が体を走り抜けました。びっくりすると同時に、
「ああ、これは本に書いてあったことと同じだ。」
と冷静に見つめている自分がいました。しばらくすると、尾てい骨から何やら熱いものが上昇してきます。
「これが、クンダリニーか！」
それは、マニプーラ・チァクラを通り抜け、アナハタ・チァクラを通り抜け、喉の辺りまで昇ってなくなりました。その後、気のようなものが上がって、頭蓋骨（ずがいこつ）がククックッと音を立てるのを感じました。朝起きてみたら、肩の辺りに熱っぽさが残っていて、その後二、三日は体がしびれたままでした。
　それから少しして、コロコロと鈴虫のような音（ナーダ音）が聞こえるようになり、これも尊師のご著書どおりで、ますます本物であるとの確信を得るようになりました。
　そして、一週間後、オウム真理教に対する揺るぎない確信によってわたしは入信を決意しました。

◎ 恐怖と戦慄の魔境 ◎

次は、魔境に入って苦しんだ人の体験だ。魔境の内容については、読めばおわかりになるだろうが、原因は異次元のエネルギーを受けてしまうことである。ところで、魔境に入りやすい人のタイプはわりとはっきりしている。念が強く、超能力を持ちやすい人や霊能者的素質がある人である。このタイプの人は自分の殻が堅く、また、意識の浄化をすることで修行が進みやすい。一概に魔境が悪いとはいえないと思う。エネルギーの弱い人は入ることもできないからだ。

問題は、どうやって魔境から抜け出すかだろう。次のことを実践すれば、すぐに抜け出すことができるはずである。

一．正しいグルを持つ

正しいグルとは、解脱し、かつ大乗思想を持った指導者である。

二．功徳を積む

この功徳とは、前述のように「神とグルに対する布施と奉仕」である。

三．強い信を持つ

四．行の種類を少なくする

もしあなたが魔境に入ってしまったら、決して焦らずに今挙げたことを実践することだ。



◎聖者カンカー・レーヴァタ上流師

　クンダリニーの覚醒。それは、わたしたちに夢のような神秘体験や解脱・悟りを約束してくれる大変素晴らしいものです。しかし、それは一歩誤ると大きな身の破滅へ至る危険性を含んでいるということを忘れてはならないでしょう。そして、その危険からわたしたち修行者を守ってくれるのは、すべてを知り尽くした偉大な霊的指導者（グル）、真の解脱者しか存在しません。
　このクンダリニーという霊的なエネルギーの覚醒は、いわばグルと弟子が神秘的な世界を通じて、しっかりと結ばれたことを表わしています。弟子は、グルに意識を向け思念することで、絶えず異次元からその霊的エネルギーをもらい、守護されるという恩恵を受けます。つまり、弟子は帰依の対象として絶えずグルを意識することが必要となるのです。
　しかし、弟子の心がグルを離れ、現実生活における低い煩悩的な事象にとらわれると、いわゆ

る「魔境」という状態に陥ることになります。なぜならば、解脱・悟りとは、このクンダリニーの力を使って人間の世界に固定されていたわたしたちの霊的な秩序を破壊し、神々の状態、そして最終的にはそれすらも超えた意識状態を形成していくプロセスであるため、その途上において、わたしたちは霊的にも精神的にも非常に「デリケートな状態」になっているからです。そして、煩悩という、人を低い世界へ引きずり込む心の働きに支配されると、そのエネルギーは解脱・悟りとは反対の落下のためのエネルギーとして働き、意識は低次元の世界に通じてしまうからです。

ここで、わたしの「魔境」の体験をお話ししましょう。八八年、修行を怠っていたわたしは、翌年の春ごろから、もともと潜在的に強い傾向として持っていた性的な煩悩が抑え難い状態に陥り、グルである麻原尊師の「救済」の意思を正確に読み取ることができなくなってしまいました。さらに悪いことに、ある出来事をきっかけにプライドが傷つき、卑屈さに心が支配されていたのです。

そんなある日、富士宮から東京に行かなければならない用事ができ、足を探していたところ、たまたま尊師がお使いになっていたセンチュリーという車が東京に向かうところでした。大切なグルの車。本来なら、移動の足として気軽に使える車ではないことは明らかでした。しかし、そのときはそんな判断すらできず、同じように魔境気味だった三人と共に車に乗り込み、出発したのです。

案の定、雨降りの高速道路で、車はスピードを出し過ぎ、大破。気がつくと、後部座席に座っていたはずのわたしは、助手席の足元に頭を突っ込んでおり、そのまま病院に運ばれました。ぐしゃぐしゃにつぶれた車とは裏腹に、最悪の者でも首の骨の軽い骨折で、わたし自身軽度のムチ打ちですんだのは、奇跡といえました。しかし、それには理由がありました。各人のけがの度合いは、グルに対する帰依のでき具合に、しっかりと一致していたからです。それは、グルの霊的なエネルギーに弟子が守られていることを如実に示していたのです。

この事故を境に、ようやく意識が尊師に向かうようになったころ、さらに不思議なことが起こりました。それは、何人かの弟子を対象に行なわれた「知能テスト」で、わたしが思いのほか好成績を修めたことでした。

実は、このとき尊師は特別な修行にお入りになっていて、自己の霊的なエネルギーをご自身の修行のために使われ、ほとんどの弟子はいつもの恩恵を受けづらい状態にあったのです。しかし、この車で事故に遭った者に対しては、尊師も特別にエネルギーを送っていらっしゃったということでした。それが、このような頭の働きの違いとしてまで、数字で表われてきたのでした。そして、わたしのムチ打ちも驚くほど短期間で治ってしまったのでした。

今、わたしは当時を反省しながら、修行を続けています。それができるのも、すべて麻原尊師という偉大なグルとの霊的、神秘的なつながりがあってこそです。「真のグルなくして解脱・悟

りはあり得ない」――それを強く感じるこのごろです。



◎聖者ラーダ上流師

顔はやせ衰え、青白くなり、目の下にはいつも隈。

「死相が出てるよ。」

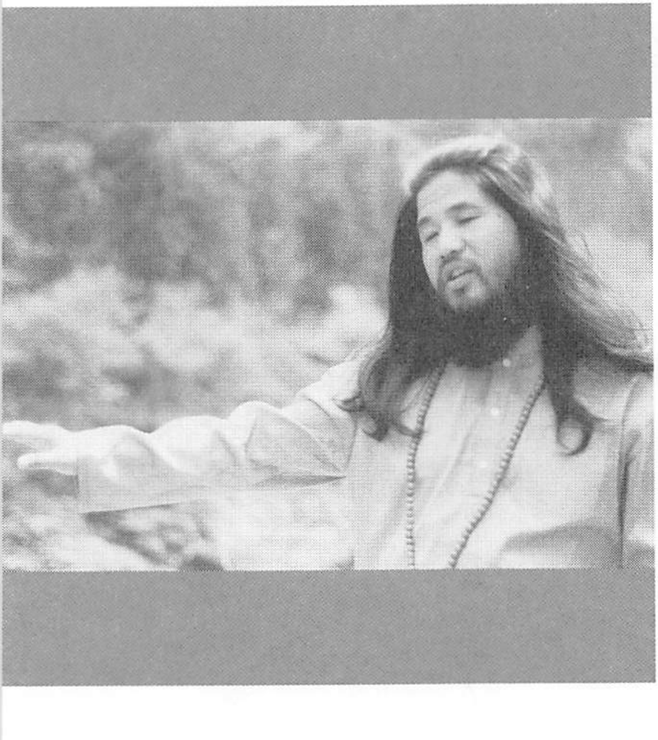
魔境の真っ直中にいたころ、わたしは寮の管理人からこう言われるほどの有り様でした。

わたしが最も苦しい状態だったのは、今から五年前のことでした。そのころ、わたしは出家の決意をしていました。その準備のために、いろいろと整理をしていたところだったのです。例えば、勤めていた会社を退職する手続きや、家族の説得などです。初めはスムーズにいっていたのですが、次第に何もかもうまくいかなくなってしまったのです。

一つは、父の具合が急に悪くなり、いつも横になっていないとだめな状態になりました。母は、父の心配やその他の心労が重なって、血尿が出るようになりました。兄弟もイライラが多くなっ

て、家全体がゴタゴタしていました。
会社では仕事をうまく進めることができなくなりました。そして、物事にも集中できず、ストレスがたまって精神的なバランスを崩し、イライラから同僚とも良い人間関係が保てなくなってしまいました。
「出家はやめて、海外にでも働きにいこうか。」
わたしは、この状況から逃げることを考えました。すべての現象はカルマによって生起しているのですから、逃げたところで何の改善策にもならず、結局はまた同じ状況に追い込まれてしまうことになるわけですが、そのときのわたしにはわかりませんでした。
しかし、幸いなことに、わたしはそのとき麻原尊師と縁があり、速やかに魔境から抜け出すアドバイスをいただくことができました。わたしは、尊師の言われたことを必死で実践し、魔境から抜けることができました。振り返ってみると、
「自分で自分の首を絞めていたんだ。」
ということに気づきました。
魔境から抜けた後、会社の整理、家族の説得などすべてがスムーズにいったことはいうまでもありません。
このように、グルに帰依し、三宝に帰依し、実践することは、わたしたちを魔境から救い出し、

魔境を退ける大きな力となります。皆さんの中でも思い当たる方がいらっしゃったら、ぜひオウム真理教の門を叩かれて、真理を実践し、早く本当の幸せな状態に至っていただきたいと思います。





◎聖者ラーフラ到達光師

わたしは、八六年の五月にオウム真理教に入信し、経典どおりの修行を始めました。六月のセミナーで初めて麻原尊師を見たときは、
「お、写真で見た人と同じだ。」
というわけのわからない感動と、
「温かい大きな人だなあ。」
という印象を得ました。
このセミナーには四泊五日の日程で参加していましたが、三泊目の朝、初めてシャクティーパットを受けました。尊師に、
「横になりなさい。」

と言われて横になると、尊師は眉間に手を当ててさすり始めました。すると、尾てい骨の辺りがムズムズします。そっちに気を取られていると、
「アージュニァー・チァクラに意識を集中していなさい。」
と言われました。言われたとおりにしようと努めていると、暖かいものが背骨を通って昇ってくるのを感じました。そのとき急に心臓が痛み出したかと思ったら、尊師に、
「アナハタ・チァクラが開いたよ。」
と言われました。そうしているうちに、頭まで暖かいものが昇ると、白銀色の今までに見たことのないような光が見えてきました。シャクティーパットが終わってから尊師に、
「頭を触ってごらん。」
と言われて触ってみると、そこは少し盛り上がって熱くなっていました。
　セミナーが終わってからも真面目に修行を続けていると、会社でも調子良く仕事がはかどり、嫌いだった人間も向こうから協力してくれるようになりました。欲しかったものもほとんど手に入るのです。
「この修行には、すごい効果があるもんだ。」
と思っていた矢先、ある日突然がらりと変わってしまいました。
　自分で自分の精神をコントロールできなくなってしまったのです。言動がおかしくなりました。

周りの人間すべてが、わたしに敵意を持っている――そう感じました。それだけではありません。バイクで事故を起こしてしまい、バイクは大破し自分もけがをしました。好きだった女の子には振られるし、借金もつくってしまいました。何といったらいいか、あっという間に悪いことだけが重なり合って起こってしまったのです。

これが尊師の本に書かれていた魔境なのでしょう。わたしは、ありのままに受け止めようと努力しました。そのせいか、最近になって良い方向に動き出しているような、兆しらしきものが見えるようになってきました。（改訂版より転載）



◎ゴーサーラ師

八九年、修行が進んでマニプーラ・チァクラが開いたのはいいのですが、わたしは食欲が抑えられなくなって食欲魔境に陥ってしまいました。毎日、ご飯をどんぶりに三杯、おかずをどんぶりに三杯食べ、多いときは合計十杯も食べていました。そして、食事をした後は非常に愚鈍な状態になって、頭はボーッとし、机に座ってもペンも動かせないほどになっていました。ですから、毎日、大量に食べては寝る、食べては寝るを繰り返していたのです。

自分でも何とかしなければならないと思い、涙ぐましい努力をしました。例えば、味覚に執着しないように、塩、しょうゆを使わないで味つけしないようにしたり、おいしくないものを選んで食べたりしましたが、全く効果はありませんでした。また、水分を多くとったらご飯をあまり食べなくてすむかもしれないと思い、ご飯に水をかけて食べたりもしましたがだめでした。

そのうち、極厳修行に入る機会が与えられたのですが、呼吸法をやっているうちに眠ってしまう、礼拝をしてもうつ伏して寝てしまうといった具合で、全然修行になりませんでした。そのため、せっかくの成就の機会を逃してしまったのです。

しかし、それからまたしばらくしてグルのご慈愛により、わたしに極厳修行の話が回ってきました。このときは、グルの強力なエネルギー移入があり、そのイニシエーションによって、わたしは引き上げられ、食欲を滅して成就へと導かれたのです。

そして、成就してからは、それまでのような異常なほどの食欲はわかず、大食しようと思ってもできない体になっていました。

魔境に入ってしまったときは、自分でどんなにあがいてもなかなか抜け出すことはできません。わたしは、ただただ尊師のお力に頼るしかありませんでした。しかし、弟子が必死で尊師についていこうとする気持ちを持ってさえいれば、必ず尊師は救いの手を授けてくださるのです。



◎聖者ベーラッタシーサ到達光師

魔境に入ると、自分のことしか考えることができず、人を思いやる心などはなくなります。自己を守る心の働き――エゴが増大しているからです。また、魔境のときには、下位アストラル世界（低い異次元の世界）とつながりやすくなり、霊のようなものを見たり、気味の悪い声を聞いたり、ポルダーガイストなどのオカルティックな経験をします。わたしの場合は、ラップ音、夢遊病、恐怖のアストラル・ヴィジョン、金縛りなどがありました。

今から六年前、わたしはバグワン・シュリ・ラジニーシの弟子となり、修行を始めました。ここで、クンダリニーの覚醒を体験したのですが、その後すぐに調子を崩しました。わたしはラジニーシの左道的な教え（俗にいうセックス・タントラ）にとらわれ、自分の性的欲求を満たそうとしてけがれたイメージを入れ、エネルギーを漏らし続けました。その結果、人間関係は悪化し、

自殺願望まで出てきました（ラジニーシのところでは、自殺者がたくさん出ています）。体はいつも重くだるいし、心も焦燥感や脅迫観念に襲われ悩んでいたのでした。このままの状態が続いていたら、悲惨な状態になっていたことでしょう。

しかし、わたしは運良く麻原尊師の著書に出会うことができました。オウム真理教では、カルマの理論を土台としていますから、善行を実践し、功徳を積むことを重視していました。そこで、わたしは入信し、麻原尊師の教義に従って救済活動のお手伝いをさせていただいたり、お布施をさせていただいたりしたのです。その結果、調子が良くなっただけではなく、三年後にはクンダリニー・ヨーガの成就までさせていただくことができました。

◎体を貫く強烈なエクスタシー――第一静慮・歓喜◎

クンダリニーを覚醒させ、戒を確立し、修行を進めていくと、わたしたちは四つの静慮(じょうりょ)に入る。その第一段階は、思索により種々の愛欲から離れることから始まる。このときの思索を、仏典では熟考と吟味という言葉を使っているわけだが、この熟考とは何かというと、原因についてあれやこれやと考えることである。吟味とは、その結果について考えることである。そして、その結果から、次にどのような因を生じさせるのかを考える。そして、完全に捨断するのである。このとき、慈愛の達成によって、わたしたちは喜びの身体、喜びの瞑想を得ることができる。



◎聖者ソーナー思念不変連続師

今から六年ほど前のことになります。その夜は布団を必要としないほど暖かかったにもかかわらず、わたしは寒さにガタガタ震えていました。急に襲ってきた寒さに、まず布団を引っ張り出してきて掛けてみましたが、体の冷えは癒されません。服を重ねて着ても、靴下をはいても、いっこうに寒気は治まりませんでした。

わたしは、眠気も半分手伝って、ぐったりと横になっていました。すると、背骨に沿って、何かが上昇し始めたのです。それは寒さを忘れさせるほど快いものでした。いったい何だろうと思っていると、その快感は弱まるどころかだんだん強くなっていきます。最高のエクスタシーとでもいうのでしょうか、言葉では表現不可能な快感が、さざ波が次第に大きな波になり、うねりとなって……、というように次第に体をすっぽりと包んでしまったのです。

初めは、「アッ」とか「ウッ」と声を抑えて耐えていたのですが、押し寄せる快感に、わたしはいつの間にかすすり泣いていました。周りで聞いていたら本当に異常な声、誤解されても仕方がないような悩ましい声だったに違いありません。けれども、その声を抑えることはとてもできませんでした。何とかこの状態から抜けたいと思ってグルとシヴァ大神を観想すると、快感はよりいっそう強くなり、わたしは泣き続けるしかありませんでした。

しばらくすると、あまりにも異常な状態に気づいた法友が、心配して尊師を呼んでくれました。尊師はわたしを見るとすぐに、

「座れ。」

と、ひと言。やっとのことで座ったわたしの頭頂に手を置いてくださいました。すると、その不思議な状態は、波が引くようにスーッと治まっていきました。その後、尊師のご指導に従って、朝までプラーナーヤーマを行じると、次第に心も落ちついていきました。

修行を始めて間もないわたしにとって、この夜の出来事は否定できない不思議な体験となりました。そして、自分では止めることはもちろん、どうしてそうなるかさえわからなかった状態を、尊師は他人の体なのに一瞬のうちに見抜いて適切な指導をしてくださる。なんとすごい力を持っていらっしゃるのだろう――。そう思うにつけ、修行の世界の奥深さ、そして、尊師のお力の偉大さを、わたしは認めざるを得ませんでした。

また、初めての歓喜（悦）の体験に戸惑ってしまったわたしでしたが、そのときの快感は現世で得られるどんな快感よりも素晴らしかったことを付け加えておきたいと思います。その快感は、真我が本来持っているものなのではないでしょうか。そして、それは修行をすることによってのみ得ることができるのです。

その後、クンダリニー・ヨーガを成就させていただき、今はマハー・ムドラーの成就を目指しているわたしですが、もしあのとき尊師がいらっしゃらなかったらどうなっていただろうと思うと、グルなしの修行の危険性をひしひしと感じます。素晴らしいグルに巡り合えた果報をかみしめ、これからも自己を高めていきたいと思います。



◎聖者シリヴァッダ上流師

九二年、尊師と共にスリランカを訪問したときのことです。それが起こったのは、バスに乗っているときでした。わたしを含めた弟子たちは、高僧と呼ばれる方々や政府の要人たちと対談される尊師に同行して、連日スリランカ各地をバスで訪れていたのです。

突然、体の下方からエネルギーが上昇する感覚を覚えました。何が起こるのだろうと期待していると、程なくしてわたしの身体には「気持ちの良い状態」が生じました。言葉で言い表わすのはとても難しいのですが、あえてその状態を表現するならば、極妙な優しさを伴ったまろやかさが、自己の内側からあふれ出てくるような感じ……、とでもいいましょうか。その気持ち良さに集中していると、五感が薄らぎ、魂が肉体から切り離されたかのように感じられました。

「この延長上に絶対歓喜があるのだろうか」──思いがけなく訪れた体験に少々躊躇しながらも、修行意欲が増大していくのがわかりました。



◎聖者イシダーシー到達光師

出家をして約半年、東京本部でインストラクターをしていたときのことです。その当時、わたしは蓮華座を十五分組むのがやっとという状態でした。痛み、特に下半身の痛みは、地獄のカルマの現われです。わたしは日々、信徒の方の行法指導をさせていただきながら、蓮華座の痛みに耐えることで地獄のカルマを浄化していたのでした。しかし、どんなに組んでもたったの十五分。我ながら情けなさを感じていたちょうどその折、尊師から一日六時間、組み替えなしで蓮華座を組むようにというご指示をいただきました。忘れもしない、一九八九年九月二日のことでした。

それからは、蓮華座の痛みとの闘いでした。一分でも二分でも、前の日より長く組まなくてはと自分自身を励ましながら蓮華座を組める時間を長くしていき、二カ月ほど経ったころ、東京本部で尊師の説法会が催されました。尊師をはじめたくさんの師の方がいらしたせいでしょうか、

道場の空間が軽やかに感じられます。ソーナー師から、
「蓮華座、六時間組みましょうか。」
と言われたとき、まだ最高で三時間しか組んだことがないにもかかわらず、
「はい。」
と答えてしまったのは、そんな雰囲気のせいかもしれません。それに加えて、尊師と約束してから二カ月。そろそろ約束を果たさなければならないころだと思っていたことも事実でした。
荷造り用のひもをウエストに巻き、両端をそれぞれ足の親指にしっかりと結びつけました。これで、ひもを解くまでは蓮華座を外すことができなくなります。大勢の法友が励ます中、わたしは六時間の蓮華座に挑戦しました。
三時間目。激痛が襲います。組み合わせた足首の部分がドクンドクンと拍動し、冷や汗が出てきました。呼吸さえできなくなるような痛みに、それまで唱えていた「自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとする」という詞章も途切れがちになります。頭の中にあるのは「グルとの約束は果たさなければならない」ということだけ。もう、痛みにさいなまれ、うめき声を上げることしかできません。くじけそうになるわたしを励ましたのは、目の前に置いてある「無心の帰依」と書いた紙でした。
半ば意識を失いかけながら、地獄のような（地獄のカルマを切っていたわけですから、地獄そ

のものといってもいいかもしれませんが）六時間が過ぎました。親指に結びつけていたひもをほどきます。しかし、足を外そうと思っても、蓮華座の形に硬直していて、すぐには外すことはできませんでした。

二十分ほどそのままにしてやっとのことで蓮華座を外し、シャヴァアーサナをしたときのことです。突然腹部のバンダ（締めつけ）が自動的に起こったかと思うと、クンダリニーがどんどん昇り始めました。それと同時に、えもいわれぬ快感が体を貫きます。その快感はクンダリニーが昇る度に訪れ、次第に強くなっていきます。これが尊師の言われていた「歓喜（悦）」の状態なのか――。わたしは、そんなことを考えながら至福感にひたっていました。

この体験は、帰依の心を持って不放逸に修行を続けていけば、必ず霊的なステージは引き上げられるということを教えてくれました。その後、尊師より、ラージャ・ヨーガ、クンダリニー・ヨーガの成就を与えていただきましたが、そのときの思いは今も変わりません。

これからも、「帰依」「不放逸」「ザンキ」という言葉を心に刻み、グルの指し示す道をひたすら歩いていきたいと思っています。



◎聖者タントラバッダー到達光正師

出家してからほぼ三年後の、一九九一年十二月。わたしはクンダリニー・ヨーガの成就のための極厳修行に入れていただきました。それまでのわたしは霊的な体験が乏しく、ダルドリー・シッディさえ起こっていなかったのですが、一睡もせずに二十四時間修行をし続ける極厳修行において、実に様々な神秘的な体験を得、クンダリニー・ヨーガの成就を与えていただきました。

修行に入ってから成就までを振り返ると、そのプロセスは、まさに経典どおり、麻原尊師の説かれる法則そのままだったことに改めて気づかされます。

わたしがクンダリニーのパワーのすごさを初めて思い知ったのは、極厳修行に入って二週間ほど経ったころでした。

二時間の経行を終え、究竟の瞑想に入って間もなく、体の内側を強烈なエネルギーが駆け巡り、

そのエネルギーに引っ張られて、自分の意思とは全く関係なく体が振り回され始めたのです。それでも最初は、無意識に体を動かしているのではないかと疑ったのですが、いくら動かすまいとしても、右に左に、前に後ろにと体は揺れ続けます。とても瞑想ができる状態ではありません。途方に暮れて尊師にご相談したところ、倒れてもいいから体の力を抜きなさいとのこと。半信半疑ながら、それ以降の究竟の瞑想の時間は、内側を駆け巡る嵐になされるままに身を任せることにしました。

それからというもの、瞑想中はわたしのそばから人がいなくなってしまいました。なぜなら、転がっていく範囲がどんどん広がり、かつ、どこへどう転がっていくか全く予想がつかなかったからです。そんな状態が二、三日続いたある日、突然吹き上げるようなエネルギーを感じたかと思うと、体が宙に浮いてしまったではありませんか。それは絶え間なく続き、飛んでは着地し、また飛んでは着地しを、際限なく繰り返すのです。しかも、蓮華座をくずして立て膝になったとしても起こり、とても自分の力で抑えることは不可能でした。

このようにして、クンダリニーの劇的な経験をしたわたしですが、その後、「条件生起の段階(縁起の法)」のプロセスそのままの体験をすることになったのです。

まず、座れば必ず空中浮揚が起こるといった状態が次第に鎮まって、集中したときや特殊な瞑想をしたときに浮揚が起きるようになると、以前は熱の上昇として感じていたクンダリニーの動

きを、震動、あるいは通り抜けていく風として感じるようになりました。そして、いつしかそれは、快感を伴うようになっていったのです。ムーラダーラ・チァクラからスシュムナー管を通ってクンダリニーが上昇する度に、わたしはこれまでに味わったことのない強烈な快感に包まれました。それは、とろけるような、それでいて非常に微細で、とても言葉では言い尽くせない感覚です。しかも、上昇したクンダリニーがサハスラーラ・チァクラに到達すると、快いしびれをもたらしました。

──ああ、これが歓喜（悦）・喜の状態なんだな──。

わたしは、尊師の説かれた法則を思い出し、クンダリニー・ヨーガのプロセスをまた一つ進めることができたことを知りました。

それから間もなく、肉体の重みを全く感じない状態が訪れました。立っていても座っていても、体が常に数センチ浮いているのではないかと思えるほどの軽さです。軽いのは肉体だけではありません、心も非常に軽くなり、否定的な思いがなくなりました。さらに、絶え間なく上昇するクンダリニーはサハスラーラ・チァクラに満ちて、常に快いしびれをもたらしてくれます。気がつくと、蓮華座を組んで座っていることが全く苦にならなくなっていました。もっとも、肉体の重みを感じないのですから、蓮華座を組んでも痛くないのは当然のことかもしれません。

これは「静寂（軽安）」の状態でした。

その次に訪れたのは「楽」です。この状態に達したときには、意識が非常に鮮明になり、その時点での修行の課題だった一日二十四時間の教学においても、意識が数日間途切れることなく集中し続けることができました。しかも、心は非常に安定していて、今自分がなさなければならないこと以外に意識が向かわなくなったのです。

そして、いよいよアンダーグラウンド・サマディに入る日がやってきました。

クンダリニー・ヨーガの成就のためには、地中に埋められ、外気をシャットアウトされた三メートル四方のチェンバー（部屋）の中で、断水断食で四日間瞑想をし続けることが条件でした。この二七立方メートルのチェンバーに、もし一般の人が入ったとしたら、酸素不足のために二日で死に至るとされています。クンダリニー・ヨーガを成就しているとしたら、サマディ（三昧）中に呼吸が停止するか、もしくは一般の人よりも著しく代謝が落ち、酸素消費量が激減するため、チェンバー内の酸素だけで四日間を過ごすことができるはずなのです。

物音一つ聞こえない真っ暗なチェンバーの中は、死後の世界そのままでした。そして、その暗闇の中で、わたしは自分が今死んだらどういう転生をするのかを如実に知ることができたのです。

地獄（殺生）のカルマゆえに、暗くて狭いチェンバーの中にいることが不安でたまらなくなりました。その恐怖に耐えることが地獄のカルマを切ることにつながるのですが、動物（無智）のカルマゆえに、楽を求めてヴィジョンの世界へ逃避してしまうのです。その世界では、一時的に

安楽な暮らしが待っています。しかし、いつかは真っ暗な闇の中に戻らなければなりません。暗闇の中にいると、また恐怖が生起します。すると、逃避の心によってヴィジョンの中に逃げ込んでしまう――。このように、前半の二日間は現象界とアストラル界を行ったり来たりしていました。

二日目も終わりに近づいたころ、尊師を強く思念することで次第に恐怖が和らぎ、このアンダーグラウンド・サマディを成就させる確信が芽生え始めました。そして三日、四日と経つうちに恐怖は消え去り、瞑想に集中できるようになっていったのです。それに伴って、あれほど頻繁に見ていたヴィジョンをほとんど見なくなり、気がつくと時間が一時間、二時間と経過していることが多くなりました。この間、サマディに入っていたのだと思いますが、暗性のために経験したことを記憶できなかったのが残念です。

このように、精神的には苦しいこともあったのですが、その反面、肉体は非常に安楽でした。むしろ、肉体の存在を意識しなかったと言っても過言ではないでしょう。そのせいか、蓮華座を三日間組み続けることもできましたし、四日間の断水・断食にもいっさいの苦痛を感じませんでした。

アンダーグラウンド・サマディを含めた二カ月弱の極厳修行は、多くの神秘体験と、煩悩の生起しない状態をわたしにもたらしました。というよりも、煩悩の生起しない状態に到達する過

程において、様々な神秘的な体験が不可欠だったという方がより適切だと思います。というのは、クンダリニー・ヨーガが、煩悩をクンダリニーのエネルギーに転換し、スシュムナー管を通してサハスラーラ・チァクラに導き、最終的には昇華させてしまうヨーガだからです。したがって、クンダリニーがもたらす神秘的な体験をしつつステージを上げていき、クンダリニーが完全に昇華された段階で煩悩が止滅したのでしょう。

もちろん、そのような境地に到達するには、オウム真理教の誇る完璧な修行体系と、尊師の適切な導きが不可欠でした。

たくさんの悪業を積み、苦しみを苦しみと理解できないほど無智だったわたしをここまで導いてくださった尊師に感謝しつつ、より高いステージを目指して修行し、さらに、一人でも多くの方が真理に巡り合えるように、尊師の救済活動のお手伝いをさせていただきたいと願っています。

◎心の底からわき上がる喜と楽――第二静慮・喜 ◎

第二段階に入ると、思索を完全に止めてしまう。また、逆の言い方をすれば、思索が止まった段階、何も考えていないような状態、これが第二段階なのである。このとき、雑念から完全に解放されているから、心の中は落ち着き、そして精神は一点に集中するようになる。このときは真我はより深い状態に入り、熟考、吟味を完全にやめてしまっている状態である。この状態によって喜と楽が生起している状態、これが第二段階なのである。この静慮の段階で、わたしたちは悲哀の実践を行なう。これによって、わたしたちは光と音の祝福を受けるようになる。



◎聖者パターチャーラー上流師

しびれを伴った何ともいえない快感――エクスタシーが体を震わすように包み込んでいく……。
クンダリニー・ヨーガを成就して、麻原尊師から伝授された秘儀の瞑想を行なっていると、わたしは何度もこのような快感に包まれるようになりました。そして、そのような瞑想状態が続くと、心は明るく、軽く、平安で静かになっていくのです。
「修行というのは、なんて人の心を変えてしまうのだろう」――そう思いました。修行を始める前のわたしはといえば、心が暗く重たく、いつも体が何となくだるい状態だったからです。もちろん、そのときは、いつもそういう状態だったので、特別変だとは気がつかなかったのですが……。そのような軽い心になって、初めて、「ああ、昔のわたしの心って暗くて重かったんだな」とわかったのでした。

修行はあまり得意ではないわたしがこのようなステージに至ったのは、尊師が、わたしに絶えずエネルギーを注いでくださったせいでしょう。偉大なるグル——本当に、わたしのいろいろな神秘体験、心の体験は、尊師がもたらしてくださったものだと感じざるを得ません。

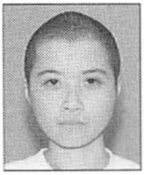
最近もこういうことがありました。それまで特にまとまった長い瞑想修行をしていなかったのに、急にエネルギーが強くなり、上方に意識を集中するだけで体が勝手に浮いたり（空中浮揚）、ほんの少し瞑想すると、即、呼吸が停止しそうになるのです。

「なぜだろう？」と不思議に思っていると、尊師が、

「最近、わたしが瞑想しているから、君たちにはダイナミックな体験が起こるはずだ。」

とおっしゃいました。つまり、尊師が瞑想によって培われた神聖なエネルギーが、わたしを含めた弟子たちに流れていっているために、わたしたちの修行ステージが上がっていっているということなのです。

インドの修行者の中では、グル探しに一生をかける人もいるといいますが、まだ人生の半ばにして、このような素晴らしいグルに巡り合えた幸運を喜ばずにはいられません。尊師についていきさえすれば、必ずやいつか最終の解脱を果たし、絶対的な自由・幸福・歓喜の世界へ到達できるのでしょう。わたしは、オウム真理教に巡り合ってからの四年間で、それを体験的に確信しました。一人でも多くの人々が、この素晴らしい修行の道を共に歩かれることを願ってやみません。



◎聖者インドラーニー上流師

ある日、わたしは〝眠り〟に対する欲求がものすごく出ていました。そのころの日記のどのページを見ても、食と眠りに対することしか書いていません。

「エネルギーロスをするな」との尊師からの課題。それなのに、この眠りと食に心を動かすことは大変なエネルギーロスにつながるのです。

その日の日記にはこう書いてありました。

〝わたしに眠りは必要ない。眠りは修行の妨げである。わたしは眠たくない。この眠りさえもグルとシヴァ大神に供養させていただこう。グル、シヴァ大神、どうかわたくしインドラーニーの眠りをお受けください。〟

座法を組み、ツァンダリーの瞑想へと入る。次第に頭頂がしびれ出し、とても気持ちのいい、

何ともいえない感じが全身を包んでいく。とっても明るい。明るくて気持ちいい。表現不可能なほどのいい状態がどのくらい続いたのだろう。気がつくと辺りは寝静まり、わたし一人になっていました。

すべてはグルが与えてくださるもの。今まで味わったことのない〝気持ちいい状態〟。これはオウム真理教の修行体系に沿って修行を行なえば、必ず体験できるものなのです。

偉大なるグル、シヴァ大神の大いなる愛に感謝しております。



◎聖者ナンディヤ到達光師

わたしは今生、最上のグル、麻原彰晃尊師に巡り合うことができた。そして、偉大なグルの力によって、心の安定と神秘的な数多くの体験を与えていただいた。

一九九〇年十一月、わたしはこのとき、クンダリニー・ヨーガの成就に向けて、阿蘇のシャンバラ精舎にて極厳修行に打ち込んでいた。この修行でわたしは、自分の霊的な経験に絶対の確信を持った。そして尊師が説かれる法、修行プロセスが間違いのないものであることを身をもって体験した。

それは、修行を始めて一週間ぐらいして起こり始めた。アパンクリヤという行法中に、ひと息ついてから少し呼吸を整えていると、体のしびれと頭頂からゾクゾクッとするものを強く感じた。このしびれは、最初のころ、どういうものかわからないため全く気にしていなかったが、日に日

にその感覚は強くなり、その時間も長くなっていった。
そして、少しずつ自分の体験を注意深く観察してみると、まず、尾てい骨付近からエネルギーが背骨に沿って頭頂に駆け昇り、頭頂のブラフマランドラに集中し出す。その後、今度は頭頂からしびれを伴った冷たいヴァイブレーションともいえるものが、じわーっと降りていき、上から順番に身体を歓喜のしびれに浸していく。そして心は、この冷たさと心地良いしびれによって完全にリラックスし、落ち着き静まり返った状態になっていく。そして、徐々に外的作用を受けずとも、自分の内側の作用だけで起こる、この歓喜状態に、もう何もいらない、ただこの状態をずーっと続けていたいという心の満足感と、修行への意欲が強くなっていった。
この修行でクンダリニー・ヨーガの成就を与えていただいてから、一年四カ月ほど経った今、このツァンダリーの経験はますます強くなり、少し意識を頭頂へ集中しただけで、いつでもどこでも容易に、以前よりもいっそう強い歓喜状態を得ることができるようになった。
凡夫だったわたしが、わずかながらも、精神的に、そして霊的に成長をすることができましたことを、偉大なるグルに感謝いたします。



◎聖者タントラデュパ到達光正師

出家生活も二年目を過ぎた九一年の十二月、わたしはクンダリニー・ヨーガを成就するための極厳修行に入りました。オウム真理教の出家修行者は、日々戒律を守りながら善行・徳行・法行を行なうことによって功徳を積み、解脱するために十分なエネルギーを蓄えた段階で極厳の修行に入ります。これはオウム真理教の完璧な瞑想体系をもってしても、修行者が功徳を積んでいなければ、いくら座って瞑想しても高い世界の経験、光の体験ができないからです。わたしの場合は、功徳を多く積んだ結果修行に入らせていただいたというより、大いなるカルマ落としによってそれまで積んだ悪業が落ちて修行に入れる状態になったといった方がいいのかもしれません。

修行に入る一週間前、わたしは四トントラックの運転席に乗ったまま海へ転落するという体験をしました。たった一人きりで海水でいっぱいになった運転席に閉じ込められ、空気を求めて空

しくもがきながら、わたしはわたしの三十年の人生のほとんどが無意味だったことを思い知らされたのです。
「いったい自分は何をしてきたんだろう……。」
そう思ったときにはすでに手遅れ、わたしに残された生はあとわずか一分ほどもありませんでした（この絶体絶命のピンチをどのようにくぐり抜けたかは『神通力者への道2』に詳しい）。
海中に閉じ込められたこの数分間の経験——生と死の境に立ったことによって、それまでわたしが現世で培ってきた考えのすべてが崩壊してしまいました。つまり、価値あると思っていたほとんどすべてのものが、死を目前にしたときには無意味だったということです。
「人はだれもがたった一人で、それぞれにふさわしい死を死ななければならない。」
そう痛感したわたしは、日々の生活の中で楽しそうに笑う人を見たり、あるいは現世的な喜びを享受する人を見るにつけ、今を楽しんでいるこの人は、いつどこでどのような死を迎えるのだろうかということを無意識のうちに考えるようになりました。こうして「人は死ぬ、必ず死ぬ、絶対死ぬ、死は避けられない」という尊師の言葉を実感したとき、とらわれていた多くのものから心が解放され、わたしは、具体的な行をしなくても霊的・神秘的な経験をするようになり、極厳修行のメンバーに選ばれたのです。
このような体験を経たことによって、わたしの極厳修行は順調に進みました。特に小乗のツァ

ンダリーを徹底的に行なった半月間は、瞑想というものの奥深さを知ることができた期間でした。激しいプラーナヤーマや経行修行をした後、座法を組んで座ると、すぐにこの肉体の感覚がなくなって内側の体験が始まります。クンダリニー・ヨーガの条件である空中浮揚、光の体験、化身の体験、意識の連続といった経験が経典に記載されているとおり起きるのです

「今回の修行では、神通力が使えて、煩悩捨断のできている成就者を出す。」

極厳修行にあたって、尊師はこうおっしゃいました。その言葉のとおり、修行中、わたしは多くの神秘的な体験をさせていただき、それとともに刻一刻と自分が人間から離脱していっているという実感がありました。

例えば修行が始まって一週間もすると、座法を組むといきなり身体がフワフワ浮き上がるような感覚がありました。そして、すぐにこの肉体の感覚がなくなってしまい、内側に非常に微細な快感そのものといった、別の存在が感じられたのです。自分の体がなくなってしまったのではないかと驚いて呼吸をしてみました。息をすーっと吸い込むと、その内なる快感の身体——微細な身体がそれに呼応して微妙に震えます。吸い込んでいる空気の感覚も通常と違い、喉から胸にかけてトロトロと何か濃いハチミツのような液体が流れ込んでくる感じがします。これはこの肉体で経験するものとは明らかに異質であり、はるかに微細な快感としか表現できないものでした。

尊師にお伺いすると、「第一静慮である」とのことでした。そして、「あと一週間もしないうち

に成就するぞ」とおっしゃいました。

そしてその三日後には、完全に自分の内側が心地良い熱で充足した状態を体験しました。エネルギーと微細な熱とで満ち満ちているという感じがして、内側の感覚が鋭くなり、風の動きがよくわかるのです。第二静慮と言われたときは、微細な快感そのものという感じでしたが、今回は快感というより喜びが大きいという感じがしました。

こうして順調に修行が進んでいると思っていたところ、思いがけず大きな心の乱れがありました。修行をしているわたしのところへ、わかりきったワーク上の質問が上がってくるのです。以前、同じ質問に答えたにもかかわらず、また同じことを聞いてくるのは、わたしを信用していないせいに違いないと思えました。そして、それに派生していろいろな悪感情が出てきてしまったのです。どうしても波立ってしまう感情をコントロールすることができず、わたしはここまで順調に進めてきた修行が台無しになってしまったように思えて、修行中に頭を抱えて泣いてしまいました。しかし、とにかく自分をとらえているこの感情について考察してみなくてはと瞑想に入りました。自己のプライド、怒りについて一つずつ考え、何とか脱却しようとしたのです。すると、その考えとは関係なく、今まで経験したことのないほど強烈なエネルギーが胸に昇り立ってきました。エネルギーは胸の周囲にとどまり、胸全体をぐいぐいと強く締めつけます。その状態がしばらく続き、次に内側に生起していた様々な感情——これは瞑想中は視覚的には、黒い重りのよ

うなものがぶら下がっているように見えました。これが、エネルギーの締めつけによって、刃物でスパッと切り落としたように、瞬く間にすべて落ちてしまったのです。そして、波立っていた内側がピタリと治まり、そこには不動の自分があったのです。

尊師がいらっしゃったので、この経験についてお聞きすると、エネルギーによって感情が変化するという、これはクンダリニー・ヨーガの一つの悟りの状態であるとおっしゃいました。悟りというものは、何か漠然としたものであるかのように思っていましたが、このようにはっきりと認識できるものだったのです。

その後は、どんどん瞑想状態が明るくなり、たった一人で座っていると、心が寂静へと溶け込んでいくような感じがしました。軽くて広い心の状態です。瞑想を終わって目を開けると、辺りがキラキラと輝いて見えました。光に満ちた空間だけがあり、もう何もいらない——そんな気持ちがしました。心には全く雑念がなく、時間の流れも止まっているのです。この延長に、ニルヴァーナ——涅槃（ねはん）があるとするならば、戻ってきたくはないだろうな、そんなことを考えました。

この二カ月の極厳修行によって、わたしはクンダリニー・ヨーガの成就をさせていただきました。それは普通に歩んだ人生の二年分、いやそれ以上の体験をした何にも代え難い時間だったといえるでしょう。もう修行を知る以前の自分には戻りたくない、そんな思いを抱きつつ、ここまで引き上げてくださったグルの恵みには感謝の言葉もありません。

◎完全なるリラックスの境地――第三静慮・静寂、楽◎

第三段階では、心の喜びから離れることにより、諸現象に対して無頓着となる。そして、完全に肉体がリラックスの状態に至る。

この第三静慮によって、わたしたちは美しい世界の経験を始めるようになる。



◎聖者シーハ化身成就師

目前に控えた「死と転生」（編集部注＝人が死んでから転生するまでの四十九日間のバルドーを、詞章、音楽、舞踏、光、香りなどで表現した総合芸術）のロシア公演に向けての激しい練習を終え、究竟の瞑想に入ったときのことである。

踊っている最中から昇っていた風のクンダリニーが、背骨に沿って心地良く上昇していく。どのくらいの時間が経ったのだろう。気がつくと、座っているわたしの周りの情景が一変し、小さな子供たちが駆け回り始めた。わたしは座ったままで、そのヴィジョンを眺めている。意識は完全に肉体の方にある。しばらくすると、駆け回っている子供たちのいる場所が公園に変化した。そして建物の中に、砂浜の続く海辺に……。いつものように、周りの世界が目まぐるしく変わってく。やがて子供たちは去り、わたしの周りを再び静寂が取り巻いた。

しばらくすると、突然突き上げるような風のクンダリニーが上昇した。ナーディーを通っていくというよりも、体全体が空洞となって、そこをすさまじい嵐が吹き抜けていくという感じだ。それと同時に、ついさっきまで感じていた蓮華座の痛みが、徐々に足先に向けて撤退し始めた。太股からふくらはぎ、足首、そしてつま先と痛みが移行し、最後には抜けてしまった。

その瞬間である。体全体が心地良いしびれに包まれ、背筋を伸ばして蓮華座を組んだままの姿勢で固定された。固定されたといっても、体に重みはない。むしろ肉体を感じないほど軽やかだ。心も体も、非常にリラックスしている。わたしはしばらくその状態に安住していた。すると、それまでの風のクンダリニーとは違う、涼しく、かつダイナミックなクンダリニーが頭頂をめがけて昇っていった。クンダリニー・ヨーガを成就する前から風のクンダリニーは感じていたが、このとき体を貫いた涼しいクンダリニーは、かつて経験したことがないものだった。

クンダリニー・ヨーガを成就して三年。最近は、エネルギーを放出して決して状態がいいとはいえないときでも、その状態を嫌悪せず、心が穏やかでさえあれば、必ず何らかの神秘的な体験ができるようになってきた。それも、グルに心が一直線に向いているときに、よりダイナミックな体験がもたらされるようだ。それは、わたしたち弟子が、グルの放つ神聖なエネルギーによって守られ、育まれているからこそであろう。グルの惜しみない愛に感謝し、少しでも真理の流布に役立ちたいと願っている。



◎ウッタマー師

尊師は一九九〇年の七月、わたしにクンダリニー・ヨーガの成就を与えてくださいました。七月一日、数十人の法友と共に、突然名前を呼ばれて極厳修行に入り、九日間で成就という判定が出ました。信徒時代を含めて、オウム真理教に入信してから二年、ラージャ・ヨーガの成就からは八カ月後のことでした。

それまでの二年を振り返ってみると、自分で意思して成し遂げたといえるものは何もない、すべて尊師のご意思であった、自分は尊師の敷いてくださったレールの上をただ歩いてきただけだというのが、偽らざる実感です。

クンダリニー・ヨーガの成就体験で印象に残っているのは、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマをやっているときに、クンダリニーがカルマを溶かすというのを体験できたことと、

足の痛みが、ある意識状態に入った途端に消えてしまったことです。

ヴァヤヴィヤの場合は、それまでなかなか取れなかった右半身のエネルギーの詰まりが、ある時点でスーッと上昇するようになり、本当に溶けるという表現ぴったりに消えていきました。このとき、本当にカルマは取れるんだ、尊師の教えは正しいんだと実感し、それと同時に尊師に対する帰依の気持ちが強くわき上がりました。心の底から帰依の念を感じることができ、大変うれしく思いました。わたしはもっと帰依の心を持つようにと言われていましたから。

また、六時間ザンゲをぶっ通しでした後、それまで経験したことのない意識状態になりました。そのとたん、体が非常に軽くなって、トイレに立ったら、蓮華座から来る痛みでそれまで足を引きずるようにして歩いていたのが、スタスタと飛ぶように歩けるのでした。嘘のようでした。こういうことってあるんだなあと思いました。

クンダリニー・ヨーガの素晴らしさは、やはりそのエネルギーの強さだと思います。成就後間もなく、翻訳のワークが入ったとき一連のバルドーに関する本を訳したのですが、一日二時間しか寝なくても訳し続けられて、自分が本当にスーパーマンになったような気がしました。もっとも、尊師が意思してくださったので、自分の持てる力以上のものが発揮できたのですが……。

尊師に、そして尊師の教えについていくだけで、人間を超えた体験ができる、真理が身近にあるということは、本当に素晴らしいことだと思います。



◎聖者アヌーパマ到達光正師

九一年十二月二十日、わたしはついにクンダリニー・ヨーガの成就に向けての極厳修行に入った。すごい修行プログラムだ。小乗のツァンダリー、グルヨーガ、アパンクリヤ……オウム真理教の秘儀の瞑想法、プラーナーヤーマを中心として、成就に向けての最短のプログラムを尊師が組んでくださったという感じだ。

「とにかく全力でやります。グルに与えられた修行を全力でやります」——尊師にそう約束したのだから、とにかく全力を出し尽くそう。絶対に成就するんだ！

実際、修行が始まってみると、尊師直伝の秘儀の瞑想とエンパワーメント（エネルギー移入）によって、思ったとおり、いや、それ以上のスピードでわたしの修行は進んでいった。

瞑想中、頭頂が冷たくなって「不死の甘露」が落ちたり、空中浮揚のようなことも起きた。

別に浮こうなんて思っていないのに、無意識のうちに体がふっと浮いてしまうのだ。これが、もっともっと高くなれば数メートルもの完璧な空中浮揚ができるんだろうな——と思わせるような感覚だった。

特に多かったのは、「光の体験」だろう。詞章を唱えていると、目の前が透明な光をちりばめたようにキラキラと光ったり、上からふわーっといろんな大きさの虹のような光の粒が降りてきて、広がりながら体を包み込んだり……。白い螺旋状の光が上昇するヴィジョンが見えた後、それが下から包み込んできて、自分自身が螺旋の白い光の渦の中に入ってしまったりもした。

印象に残っているのは、未来予知の体験——。

ある日の究竟の瞑想中、こんなヴィジョンを見たのである。尊師にパンと餅のイニシエーションをいただいた後、尊師が来られて、

「これはなんだ！　食の煩悩の空間だ。」

と言われ、修行者全員怒られて、イニシエーションを半分に減らされてしまった、というヴィジョンだった。

次の日、なんと、そのヴィジョンと同じことが起こったのだ。どうやら、瞑想によってアストラル世界で未来の出来事を見てしまったらしかった。

そして、この修行での最後の体験は〝サマディ〟——。忘れもしない一月十三日、修行が進ん

で、大乗のツァンダリーの瞑想に入ろうとしたわたしに、尊師は、
「アンダーグラウンド・サマディに入れ。」
と言われたのである。
クンダリニー・ヨーガ成就のための最後の修行、〝アンダーグラウンド・サマディ〟――尊師から強烈なエンパワーメントを与えられて、わたしは、地下に埋められた三メートル四方の空間に入っていった……。

●一月十四日
アストラル世界で瞑想をやってしまった。今まで味わったことのないとろけるような歓喜状態。詞章に集中しなければいけないから、
「こんなことをいつまでもやっていたら、時間のロスだ。」
とわかっていたけれども、あんまり気持ちがいいので、やめたくなかった。四時間経って、仕方なくくやしさを感じながら意識を自分の肉体に戻した、という感じ。

●一月十六日
急に、苦しみが出てくる。体が痛い。蓮華座の痛みというよりも、体全体が痛い。瞑想が続けられない。

苦しんでいると、突然、尊師から信じられないタイミングで電話がかかってきた。
「体が痛いのは、それだけ風が上がっているからだ。それで、ナーディーが細いから痛みが出てくるんだ。もっと詞章に集中しろ。」
尊師のお言葉で、何とか立ち直る。グルは離れていても弟子の状態を完全に把握しているということを実感。尊師の神通力をまた一つ体験した。
気を取り直して、詞章に集中しようとすると、急に死というものが強く感じられる。強く意識していると、ふっと死に対する恐怖が消える。もう死ぬことは全然怖くないような気がする。

●一月十七日

いっさいの欲求がわいてこない。雑念もわいてこない。今までに体験したことのないすべてが静まった状態――。

この後、煩悩が引きちぎれるように落ちていった。目の前を白い餅のような煩悩の塊がぶちぶちと落ちていく（なぜか、煩悩が塊のように感じられる）。プライドも、食欲も、性欲も……。
周りは自己の内側の光で照らされて、とても明るい。その明るい空間の中でわたしは座っていた。グルとシヴァ大神、諸々の真理勝者（如来）方に対する感謝の念が込み上げてくる。
やがて、わたしは、自分の呼吸が完全に止まっているのを認識した。……サマディに入ったようだった。

――四日間のアンダーグラウンド・サマディの後、わたしは、クンダリニー・ヨーガの成就者となった。チェンバーの中の酸素消費量は、精密な器械で測定されていたが、通常の人の酸素消費量に比べて異常に少なかったということだった。仏教では、呼吸は煩悩に比例し、煩悩が少なければ少ないほど呼吸は少ないといわれているが、修行によって煩悩が非常に少なくなったらしい。そして、瞑想の究極、サマディに入ったとき、呼吸が完全に停止したのだ。

付け加えるなら、この四日間の間、飲まず、食わずだったが、全く苦しくなかったし、意識が覚醒していて眠ることもなかった。

しかし、このようなことも、あるいはいろいろな神秘体験よりもやはり一番素晴らしいのは、平安な静寂の中にいるような心の状態だろう。煩悩に苦しめられることのない状態――それは、説明しようとしても難しい。おそらく到達した者でしか理解できないだろうと思う。

わたしは修行に入る前、ごく普通のサラリーマンだった。別に特別な能力があったわけでもなかった。そのわたしがこのような修行ステージにまで到達することができたのは、まさに尊師の完璧な神通力と智慧と慈愛によるものである。これから先も修行の道は長い。できるなら、来世も偉大なるグル、麻原尊師についていきたい――そう心より願う。



◎聖者タントラウパサマー到達光正師

なぜオウム真理教ではこれだけ早く修行が進み、解脱者が多いのかというと、それはイニシエーションにあると思います。

わたしが初めて受けたイニシエーションは、聖者マハー・ケイマ最上善逝のシャクティーパットでした。そのときは富士山総本部道場で受けることができたので、イニシエーション後、立位礼拝をすることにしました。すると、頭上に掲げた蓮華印を組んだ手の先が、さーっと冷たくなりました。これが甘露の始まりです。

そして、次のシャクティーパットのための準備クラスを受講しているうちに、ダルドリー・シッディが起こる、歓喜(悦)の状態になるなど、経典どおりのことが自分自身に起こり始めたのです。そのため、すっかりシャクティーパットが好きになり、聖者マハー・ケイマ最上善逝の最後

のシャクティーパットのときには、深夜セミナーを受けて道場から職場に通うという生活を一カ月続け、五回連続でシャクティーパットを受けることができました。

その後は、甘露の量が以前よりずっと多くなり、ツァンダリーが始まりました。そうすると、瞑想していても身体全体に気持ちの良いしびれが広がり、やがて座っていても自分の肉体を感じない状態になってきました。意識だけが空を浮遊しているような感じです。それだけはなく、心は安定し、雑念がわかない深い瞑想に入ることができるようになりました。これが静寂（軽安）と呼ばれているものです。そのため、そのころはかなり多くの神秘体験がありました。目を開けていても五大エレメントの色が見える、自分だけではなく、他人のクンダリニーのエネルギーがはっきりと光り輝いて見える、遠くの物音や話し声が聞こえる、アストラルの音楽が聞こえる、寝ていてさえも体が常に跳ねている、人の感情がヴァイブレーションでわかる、アストラル世界と現実の世界がダブって見える、呼吸がどんどん浅くなっていく、など……。

やがて出家し、様々な修行とイニシエーションにより、九二年一月末、ステンレスのチェンバーによるアンダーグラウンド・エアータイト・サマディに入らせていただき、完全な呼吸停止という第四静慮、三昧の状態まで至ることができました。

三年前はごく普通の人だったわたしが、信じられないことに二千六百年前のサキャ神賢（釈迦牟尼）の経典どおりのことを経験することができたのです。

今の自分に満足できない、何をしても空しいと感じている方は、ぜひ修行をしてみてください。どんな人でも自分の心の中をじっと見つめるならば、自分自身が何を求めていたのかがわかるはずです。そして、それは修行をすることでしか満たされないのです。怖がらずにチャレンジしてみてください。そこには、この世界では絶対経験することができない、素晴らしい世界が待っているのです。

◎ピュアな意識状態と呼吸停止――第四静慮◎

第三静慮の次は、いよいよ第四静慮に入っていく。感覚というものは楽の裏側には苦しみが存在するので、最終的には平坦な水、波立たない水のように楽を捨断しない限り、苦しみも捨断できないわけであるが、この第四静慮においては、楽と苦しみを完全に捨断することになる。そして、楽と苦しみが捨断されたがゆえに、以前の幸福と落胆とを完全に全滅することとなる。つまり、この段階において経験の構成が静止したかのように見えるのである。

このときの意識の状態は不苦不楽である。不苦不楽なるがゆえに、完全なる無頓着の状態が生じ、ただ記憶修習のみが存在している。そして、意識状態は純粋でピュアな状態を形成している。

このときわたしたちの呼吸は完全に停止し、感覚も完全に止まることとなる。



◎聖者マイトレーヤ智徳成就者

尊師から与えられた〝経行修行〟を行なったあと、瞑想に入ると、エネルギーがムーラダーラ・チァクラから吹き上がり、頭頂がひんやりとしびれる。頭頂だけでなく、全身がどんどんしびれてくる。そのしびれというのは、電撃的なものではなく、何というか、とても柔らかで、優しく、細やかなしびれだ。

そこで、わたしは〝現世捨断〟の瞑想をする。「この世はいっさい苦である」、「五蘊(ごうん)は無我である」……深く深く熟考すると、ほどなくして思考が止まる。無思考——何も考えていない状態に入って、非常に心地良くなる。心がパアッと明るく、軽く、わたしを包んでいる空間も明るい。肉体の感覚もない。そして、しばらく経つと、頭頂から〝もう一つの別のわたし〟、化身が飛び出す。そこで、わたしはこの人間界以外の別の世界、意識堕落天（阿修羅界）や戯れ堕落天（天

界）へ行くのである。

はっきりいって、この第四静慮の状態を言葉で説明するのは難しい。特に、そのときの自分の心の状態というのを説明するのは難しい。普通の人が、恋人と接したときや、おいしいものを食べたときや、何かを達成したときの「うれしい」という感情とは違う。エクスタシーや、ツァンダリーのときに感じる快感とも違う。何というか、透明……という言葉が近いだろうか。いろいろな欲求を熟考で切っていくから、心の中に何もなく、いかなる思考にもわずらわされない、解放された、何もしなくても軽くて明るい状態なのである。

おそらく、このときに自分を包んでいる明るい光は、自己の内側から発される光なのだろう。真っ暗な中で瞑想をしていても、光の世界にいるのだから。

化身が自分の肉体に戻り、肉体の感覚が復活すると、自分が呼吸をしていないのがわかる。それまで呼吸をしていなかったのだ。体は相変わらず心地良くしびれていて、頭は晴れわたったようにスカッとしていた。



◎聖者ジーヴァカ化身成就師

「あ、呼吸が止まっている。どれくらい呼吸が止まるんだろうか？　苦しくならないだろうか？」

そう思ったのが、間違いだった。それまで全く苦しさなど感じなかったのに、呼吸を意識し出したとたん苦しくなってきて、つい呼吸をしてしまったのだ。

普通は、こういうことはあんまりない。瞑想に入ると、体が固定されて肉体の感覚がなくなり、自然と呼吸が浅くなっていって、気がついたら呼吸が止まっている。そして、「あ、呼吸が止まっている」とわかるのだが、そこで変なことを思わなければ、呼吸は止まり続けるのである。

この第四静慮に入っているときというのは、肉体の感覚というのは全くない。意識も普段の表層意識よりも、もっともっと深い意識状態にある。そして、そのときの心の状態にもよるが、調子のいいときは、頭頂から明るい光が降り注ぐ。心の状態が良くないときは、周りの空間が暗い。

瞑想というのは、内側の世界の体験だから、心の状態が即反映されるのだろう。

昨日も瞑想しながら寝てしまったら、朝方、クンダリニーのエネルギーが下から昇ってきて、チャンドラ・チァクラで止まり、そこで激しい痛みを感じて、目が覚めた。そのとき、自分の呼吸が止まっているのに気がついた。もう少ししたら、エネルギーがもっと上に上がって、痛みも取れるだろうな——などと思っていたら、呼吸をしてしまった。ものすごい痛みによって、肉体に意識が戻ってしまったからかもしれない。やっぱりまだまだ修行が足りないようだ。



◎聖者ヴァジラティッサ到達光師

あれは、九〇年の夏、尊師の瞑想室のすぐ下の部屋で修行をさせていただいたときのことです。「究竟の瞑想」に入ると、蓮華座を組んでいる身体が下の方からしびれてきました。下からだんだん感覚がなくなっていって、石のようになるといったらいいのでしょうか。体が固定されて、すーっと快い冷感が背骨を上がっていくのです。

そのとき、だんだん呼吸がしづらくなってきました。医学的な表現をすると、ちょうど呼吸困難が起こっているような感じです。そこで、

「苦しい！　息が止まると死んでしまう！」

などという思いを振り払い尊師を強烈に観想すると、気がつくと呼吸が止まっていました。

……ドク、ドク、ドク、ドク……。心臓の鼓動がものすごく早くなっています。早鐘のよう

に鳴る心臓をそのままに放っておくと、ドクン、ドクン……とだんだんと遅くなり――あるとき、ピタッと音がしなくなりました。

そのときは、全く蓮華座が痛くなく、肉体の感覚すらなく、何ともいえない至福感がします。そして、そのサマディから醒めたときは、ものすごく頭がさえわたり、集中力が増し、「こうなるだろうな」と思ったことは、すべて当たってしまうほど、直感が鋭くなるのです。睡眠も普通の人に比べると、すごく少なくなります。

わたしは、医者という職業柄、「呼吸をしないと生きていけないんだ」とか「心臓が止まると死だ」とかいう、現代の医学的常識にだいぶとらわれていたのですが、これらの自分の実体験を通して、それが幻影であることを理解することができました。偉大なる聖者方が知っていらした真実の世界を体験するために、これからも修行を続けていきたいと思います。



◎聖者バッダヴァーチャーナンダー化身成就正師

「何時間か、完全に呼吸が止まっていたのよ。」

と聖者シーハー到達光師。

「えー、そうなんですか。」

びっくりして、一瞬、他人ごとみたいな気がしているわたし。何だか信じられない。そんな瞑想ステージにまで到達できたなんて。

聖者シーハー到達光師の話では、わたしが四日間、アンダーグラウンド・サマディに入っていたとき、酸素濃度計が数時間（あとで三時間だとわかった）、ゼロを指し続け、完璧に酸素消費量がなかったという。つまり、サマディに入っていたということが、科学的に確かめられたそうなのである。

わたしは、修行を始める前はもちろん、修行を始めてからもあんまり神秘体験がなかった。でも、今回のクンダリニー・ヨーガの成就のための極厳修行に入れていただいて、心が軽く明るくなるという精神面の変化はもちろん、様々な神秘体験をすることができた。
第一天界へ変化身が飛んでいく体験や、光の体験、そして、チェンバーではついに呼吸の停止にまで到達した。
尊師が与えてくださった修行の素晴らしさをひしひしと感じる。尊師なしでは、絶対にここまで達することができなかった。なんてすごい、なんて偉大なグルなんだろう。できるなら、ずっとずっと未来際まで弟子としてついていきたい。
そして、一人でも多くの人が、偉大なるグルに巡り合い、修行の道に入り、共に真実の世界を体験してくれたら――そう思わずにはいられない。

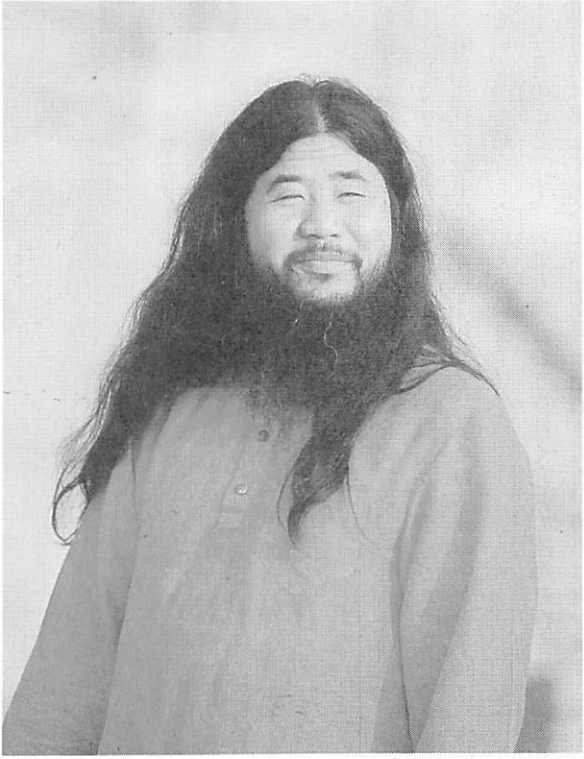
◎化身で変幻自在に──神足通◎

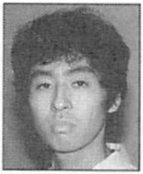
四つの静慮を通過すると、五つの神通がつく。そして、最初につく神通が神足通である。

この段階で、わたしたちの頭頂から別の身体が抜け出す。このときの身体は、幻影の身体ともあるいは化身とも呼ばれる身体である。そして、この身体はこの大地に足を付けることもできるし、大地から足を離すこともできるし、行きたいところに自由に行くことのできる身体である。そして、姿・形を心の働きによって自在に変化させることのできる身体なのである。

この身体の特徴は、一つの形がいろいろな形に変化したり、あるいはテレポーテーションをしたり、あるいは城壁や塀や山やあるいはビルや、すべてのものを自在に超えることができることである。そして、この身体はいっさいのものと接触をしない。よって、例えば壁を通り抜けるときも、それはちょうど空間のような状態で通り抜けるのである。そして、この大地についても同じで、この大地の中に潜ることもできるし、あるいは大地の上へ浮き上がることもできる。これは、ちょうど水の上のような状態なのである。また、水上を歩くこともできるし、空中を自在に飛行することができるのである。また、この身体はその世界に存在する月や太陽についても直接触れることができ、すべての世界に対して、例えば形状界の世界に対してまでも自在に至ることができるのである。これが、初めに備わる神通なのである。

わたしの場合も、渋谷で修行していたときにこの状態を経験した。実際に肉体の頭頂から身体が抜け出し、そしてドアを通り抜け、壁を通り抜けるのである。また、行きたいところへ自在に行けるのである。



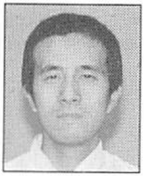


◎聖者アーナンダ化身成就師

　信徒対応、勉強会など多忙極まりない支部活動の合間にも、一日四時間程度の修行時間は必ず設けるようにしています。変化身の体験は、一日の激務から解放されてようやく自分の修行に集中できる深夜の瞑想修行の最中によく起こります。多くの体験の中から今回は、特に印象的だった最近のものをいくつか紹介したいと思います。

　一九九一年十一月のことです。いつものとおり夜遅く究竟の瞑想を行なっていると、わたしの変化身は頭頂から抜け出して上へ上へと上昇し始めました。初めは真っ暗な空間を昇っていきましたが、しばらくすると雲に突き当たりました。この雲を突き抜けると白い空間に変わり、鳥居、広い大宮殿が順番に現われ、さらにこれらを突き抜けると大きな山が登場。この山の中腹にとどまり、神々を供養したりとマハー・ムドラーに向けての修行を行なっていました。後で尊師に確

認したところ、鳥居は天界の入り口で、この山はメール山ということでした。
　また、あるときはこんな体験もしました。やはり究竟の瞑想時のことですが、お腹のマニプーラ・チァクラから抜け出して暗い空間を上昇。渦に巻かれながらいったん上昇して上に突き当たって下がるという面白い動き方で、下がってくるときに無数の色の帯を見ました。その一つ一つの帯に世界があって、まさに自由にその世界に出入りできる状態でした。ちなみに、似たような体験で、暗い空間に出たときに筒が登場してその中をのぞくと世界が広がっているという体験もありました。
　こうした体験をするときは主に二つのパターンがあって、一つはエネルギーが充実している状態、もう一つはプラーナが落ちている状態です。前者は抜けようと思えばいつでも自由に抜けられ、エネルギーが充実しているだけあって高い世界の体験が多いようです。逆に後者は自分の意思とは無関係に抜け出していくことが多く、やはり低い世界の体験が多いようです。
　ちなみに修行も進んできた最近では、自分自身が抜けて別世界に行くというより、自分はそのままで周りの空間が徐々に変わっていくという体験が多くなりました。



◎聖者マハーナーマ化身成就師

わたしは頻繁に変化身の体験をします。以前は、金縛りに遭ってから変化身が抜けていくという感じで体験が始まりました。おなかの辺りから変化身が蓮華座を組んだ形で抜けていって、いろんな世界で遊んでいたのです。最近は、そういう感じではなく、まずヴィジョンが現われて、それに集中しているとその世界へ入っていくといったプロセスで体験が始まります。最近の体験で面白かったのは、ロシアに行ったときのものです。

その日、わたしはモスクワの郊外にあるサナトリウムで瞑想していました。するとヴィジョンが見えてきて、そこにはいろんな絵が飾ってありました。絵画というより、イラストといった方がいいかもしれません。その絵画の一つを見ていると、絵の中の雲が流れ、川がせせらぎ始めました。なんと、絵が動き出したのです。他の絵に目を移すと、今度はそれが動き始めました。

「これは面白い。」
わたしは、いろんな絵画を見て回りました。そして、ある一つの絵画に目を向けると、大きな丸い二、三メートルのたらいのようなタンクが目に入りました。そこにはたくさんの動物がいて、タンクの中に入れられていきます。わたしは、その絵画の中に入り、タンクの中をのぞいてみました。すると、動物の肉がミンチ状になって出てきていました。そのタンクは、生き物をミンチにし、さらにハムのように加工するという機械だったのです。
「ここはひょっとしたら地獄かな?」
もっとよく見てみると、動物に混じって人のような形をしたものもミンチにされていました。わたしは吸い寄せられるようにその中に入っていきました。そうしたら、そこの住人が獄卒のような人に目をくりぬかれて、肉をぶち切りにされているところに行ってしまいました。そして、自分の番がきてしまったのです。獄卒の指が、わたしの目をめがけてやってきます。
「ブスッ!」
指がわたしの目を貫きました。
「あっ、くりぬかれる。」
と思った瞬間、立場が逆転して、わたしが獄卒になっていました。わたしは、地獄の住人の目をくりぬき、肉を切って、骨をむき出しにさせているのです。地獄の住人は、外人が日本語を話す

ような片言で言葉を話します。わたしに肉をはぎ取られている住人が、わたしに話しかけてきました。

「サムイデス。ショクジヲサセテクダサイ。」

と。そして、逃げようとしたので、わたしは非情にも鉄の刀で彼の足のアキレス鍵をプチップチッと切りました。

「ダメデスカ。」

地獄の住人はあきらめたようでした。わたしはそこで自分の肉体に帰ってきました。

尊師のご説法で、地獄のカルマの強い人は話し方がロボット的になるということをお聞きしたことを思い出し、

「やっぱり、あれは地獄だったんだな。」

とオウム真理教の教義の正しさを確信すると同時に、

「ああ、自分の心の中に非情さがあるんだなあ。」

と、普段ではわからない自分の心の冷たさを、この体験によって思い知らされたような気がしました。



◎聖者タントラギーター到達光正師

「あの日、わたしに会いに来たでしょう?」

妹との久しぶりの電話で彼女から突然こう言われたとき、かすかな驚きと同時に「やっぱりわたしの体験は正しかったんだな」という修行に対する確信が広がりました。

クンダリニー・ヨーガの成就に向けた極厳修行に入れていただいたわたしは、二カ月にわたる瞑想修行を行なった後、最後の仕上げとして四日間のアンダーグラウンド・サマディに挑戦しました。「あの日」というのは、実はこのときのことなのですが、わたしは富士山の麓(ふもと)のチェンバーの中、妹は遠く離れた京都にいたわけですから、本来会えるはずなどありません。では、どうして会えたのでしょうか?

答えは簡単です。わたしの変化身が肉体から抜け出し、京都の妹のところまで飛んでいったの

でした。そして、妹のヴィジョンに現われたというわけなのです。
このようなことは、他にもありました。同じくクンダリニー・ヨーガの成就のための修行をしていたときのことです。
〝キリキリ〟とマニプーラ・チァクラが痛み、「抜けるな」と思った瞬間、変化身が抜け出しました。抜け出すと、わたしはあるサマナのところに飛んでいき、そこで、わたしはそのサマナと一緒に遊んでしまいました（〝遊び〟なんて、本当は、修行者がやるべきことではないんですが……）。すると、後日、そのサマナに会ったとき、
「この前、変化身が飛んできただろう。」
と言うのです。「こんなことをしてた」というその遊びの内容も、まさにわたしが変化身で体験したものと同じだったのでした。
わたしは、昔から霊媒体質で、オウム真理教に入信する前から、幽体離脱のようなことはしょっちゅうありました。けれども、それは体の上半身だけ幽体が抜けて、そこで金縛りに遭って肉体に戻れなくなったりとか、ゴーッという不気味な音が聞こえてきたりだとか、気味の悪いものばかりでした。しかし、麻原尊師に出会って修行をすると、そのような恐怖感のある体験はピタッとやみ、幽体ではなく、変化身が抜けるようになったのです。そして、このような体験をするようになったのでした。



◎聖者イシディンナ上流正師

わたしの化身の抜け方は二通りあって、ずるずると肉体からすり抜ける感じのときと、気がついたら自分の前に自分がいるというときがあります。

体から化身が抜けている状態を見たことがあるのですが、化身の体は透けて見えるわけではなく、肉体とはあまり区別がつかなくて、ちょうど一本の手から二本の手が突き出ているように見えるのです。感覚は、化身の身体の方にあることが多いのですが、肉体と化身の間を行ったり来たりすることもあります。

体から抜けた瞬間、トンネルのようなところに入り、そこから放り出されて、大変綺麗な景色の見えるところに行ったりします。そこをぶらぶらと歩いて見て回るわけです。

肉体に戻るときには、パッと一瞬にして戻るときと、肉体と化身の両方に意識が行き来して、

徐々に肉体に戻ってくる場合があります。
これらの体験をしていくうちに、肉体は自分ではないということが実感としてはっきりとわかるようになりました。

◎神々の声を聞く——天耳通◎

次に生じる神通は、天耳世界の精通である。これは、その人の持っている表象が完全に浄化されたときに起きる状態で、その浄化によってこの世界やあるいは天耳世界が完全にクリアとなり、天の神々や人間、あるいは近くや遠くのいろいろな声をまさに間近で聞くことができるのである。

この段階の感覚器官は、耳ではなく、喉を使う。他の部分で聞こえる声、これはわたしたちに正しい示唆を与えないが、喉で聞こえる声、正確にいうと喉と頭上で聞こえる声、この二つがわたしたちに正しい示唆を与えるのである。



◎聖者マンジュシュリー・ミトラ供養値魂

九一年十二月のことです。わたしは五日間、断水断食で空気の限られた部屋で瞑想をするというアンダーグラウンド・サマディを行なったのですが、そのときに、わたしとしては初めて明確な天耳通の体験をすることができました。

グルを観想すると、周りがバーッと明るくなって、今までにない、何というか非常に明瞭な意識状態になりました。その明瞭さというのは、何か疑問に思ったことがあると即座にぱっと答えが返ってくるというものでした。例えば、わたしはワーク上いろんな問題を抱えていたのですが、そういう疑問をどんどん考えて、その答えを得ていたわけです。

初めは、それが天耳通だとはわかりませんでした。自分の頭が非常に鋭くなったような気持ちになりました。例えば、人間より一つ上の世界の乗り物について、尊師からいろいろと示唆をい

ただいていたのですが、これはなぜ浮いているんだろうかと思うと、即「圧力によって浮いている」と答えが返ってくるわけです。では、何の圧力だろうかと思うと、「電子の反発である」と。こういう形でどんどん答えが返ってきました。

また、修行に関して心を向けたとき、いったい自分というものは何だろうと思うと、一言「グルの分身」と。このとき自分を振り返って、今までわたしはグルに対して疑念を持ったり、闘争を挑んだりして、結局自分自身を傷つけるような愚かなことをずっとしてきたなと、非常に考えさせられました。

じゃあ、欲張って、最終解脱するにはどうしたらいいんだろうかと考えたときには、一言「無常」と言われました。今までわたしはたくさん、いろんなことを常と思っていたわけですけれども、もっともっと考えて捨断しないといけないなと思いました。

もう一つ、わたしはプライド、権力、傲慢さといったものに引っかかりやすいのですが、そういうものを切っていくためにはどうしたらいいのだろうかと思ったとき、一言「ザンキ」と言われました。これは、もっともだと思って、現在、それについて考えているところです。

尊師には、何かコンピュータ的な天耳通だなと言われたわけですが、やはり天耳界の神々も、その修行者に似た神々がついてくださるのでしょうか。



◎聖者アッサージ化身成就師

今から三年以上も前のことになりますが、わたしがクンダリニー・ヨーガに向けての極厳修行に入っていたときのお話をしましょう。そのときわたしに与えられた修行課題は、とにかく二十四時間瞑想することでした。深い瞑想に入っていると、どこからか音楽が聞こえてきます。それは、奥行きがあって、広がりがあって、高い澄んだ音色で、今までに聴いたこともないような曲でした。うっとりとして、その曲に聞き入っていると、突然女性の声が近くで聞こえました。今は瞑想中ですし、話をしている人はだれもいません。あとで確認すると、同じ内容の同じ声をそばで瞑想していた法友も聴いたといいます。その瞑想場では、わたしたち以外にも何人かのサマナが瞑想していたのですが、他の人にはその声は聞こえなかったし、おしゃべりもしていなかったということでした。きっと、わたしとわたしの法友二人が同じ世界の天耳界に入り、その声を

聴いたのでしょう。
　また、成就した日には、こんなこともありました。わたしたちについている守護神は、守護されている者たちが守護神よりも上の世界に行くと嫉妬をするということですが、わたしの成就を嫉妬したのでしょう。わたしは守護神に肉体から引っ張り出され、怖い思いをしました。非常に端正な顔立ちをした女性なのですが、怒るととても怖いのです。わたしは、何とかしなければならないと思いマントラを唱えたら、
「どうしてそんなことすんのよ！」
と、すごい形相をして言いました。なおもマントラを唱え続けると、守護神は消え、わたしも肉体に戻ることができました。



◎聖者チャーパー到達光師

「明日の朝、聖者サクラー供養値魂がいらっしゃるそうです。」
ミーティング中、この連絡を受けたわたしは、
「何か供養値魂にお伺いすることはなかったか?」
と考えながら、その夜眠りに就きました。
するると、どれほど時間が経ったのかわからないのですが、どこからか、
「聖者サクラー供養値魂、来れなくなったんだって……。」
という声が聞こえてきたのです。わたしは眠りの中で、
「そうか、いらっしゃらないのか。残念だなあ。」
と思っていました。なぜなら、ステージの高い方がいらっしゃることによって、わたしのワーク

しているオウム真理教附属医院のヴァイブレーションが良くなるのはもちろん、患者さんやサマナの意識が引き上げられたりするからです。

眠りの中ではいったん来られないことを納得したわたしですが、それとは裏腹に、現実のわたしはその声が真実かどうか確信が持てず、供養値魂がお見えになるのを待っていたのです。しかし、聖者サクラー供養値魂はなかなか来られません。とうとう、そばにいたサマナに、

「聖者サクラー供養値魂、お見えになりませんねえ。」

と話しかけてみると、

「来られなくなったようです。」

という返事が戻ってきたのでした。

また、こんなこともありました。

「何か台風が来てるんだって。」

眠りの中で男の人の声が聞こえてきました。しかし、朝、目覚めると見事なほどの快晴で、

「やっぱり、違うわよね。」

と夢で聞いた男性の声をわたしは心で否定してしまいました。

ところがです。午後から生暖かい風が吹くようになって、次第に空が暗くなっていき、夜にはとうとう雨が降り出しました。

わたしは例の声を思い出し、近くにいるサマナにボソッと言いました。
「なんか台風が近づいているって夢の中で聞いたんだけど……。」
出家生活では、テレビもラジオも新聞も見ないので、そのサマナも台風のことはわかりませんでした。そこで、その場で電話で天気予報を確かめたサマナは、
「台風十二号が来ているそうです。」
と、教えてくれました。



◎聖者エーラカ到達光正師

九二年二月、クンダリニー・ヨーガの解脱のための修行の仕上げで四日間のアンダーグラウンド・サマディに入ったときのことです。最初は、なかなか精神集中できず試行錯誤していたのですが、ようやく深い瞑想に入り、ふと気がつくと、
「エーラカが成就したぞ。」
という男性の声がどこからともなく聞こえてきました。だれの声だろうと辺りを見回してもだれもいません。それも当然のはず、わたしは四方を完全に密閉し、地中に埋められたステンレス・チェンバーの中で一人で瞑想しているわけですから。しかし、空耳でないのも確かでした。その声は、明瞭にわたしの頭に響いてきたのです。でも、尊師の説法でこのような声は悪魔のささやきであることもあると聴いていたので、とりあえず無視することにしました。

その後、チェンバーを出てから驚くべきことに気がつきました。チェンバー内では酸素消費量を精密器械により測定しているのですが、その声が聞こえた前後にわたしの酸素消費量がゼロになっていたのです。経典では、解脱前の深い瞑想に入ると呼吸が停止するといわれているので、声の示す内容と時間とがぴったり一致したことになります。尊師は、「天耳界の神々が成就と認めてくださったんだよ」と言っていらっしゃいました。

◎人の心をズバリ見抜く――他心通◎

次に生じるもの、これは他心通である。この状態は、例えば他の生命体や他の魂の心の働きを、その発するヴァイブレーションによって認識し、理解するのである。ここで検討しなければならないことは、他心通イコール、何となく相手の心がわかるというのでは他心通とはいえない。ここでの他心通は、相手の心がはっきり把握できるだけではなく、視覚的にとらえられなければならないのだ。つまり、相手の煩悩を色としてしっかりとらえられてこそ、初めて正確な他心通ということができるのである。



◎聖者ウルヴェーラ・カッサパ到達光師

わたしはクンダリニー・ヨーガの成就後、次の目標であるマハー・ムドラーを目指して修行をしていました。他心通は徐々に磨かれていったのですが、本格的に次の成就に向けての瞑想修行に入ったとき、より心が純粋になり、エネルギーが強くなっていきました。そのせいで、いろんな神秘体験をし、他心通をはじめとした神通もさらにどんどん磨かれていきました。

例えば、こんな話があります。一緒に修行していた法友が食事を終えて部屋に入ってきました。

「ん？」

わたしは、急に自分の胃が腫れて、もたれてきたのに気づきました。もしかして……。

「ずいぶん、胃が重そうですね。」

と、わたしは彼に言ってみました。ドキッとした表情の彼。

「実は、ちょっと食べ過ぎで……。」

ばつが悪いように笑って、彼は答えました。その日、彼は普通の修行者が食べるよりも、はるかに多く食べていたのです。

また、別のある日――。

瞑想をしていると、急にパッとヴィジョンが目の前に広がりました。ソースを塗ったおいしそうなお好み焼き。

「何だ？　これは。」

自分の煩悩だろうか？　でも、別にお好み焼きなんか今食べたくないのに……。不思議に思ったわたしは、隣で修行をしていた法友にそれとなく聞いてみました。

「もしかして、お好み焼きが好きなんじゃないですか？」

「えっ！　そうです。何でわかるの？」

びっくりしたのか、思わず彼は声を大きくしました。ちょうどそのころ、彼はお好み焼きのヴィジョンを見ていたのです。



◎聖者ディーラー到達光師

オウム真理教の道場で信徒さんの対応をしていると、その方の心が手にとるようにわかったり、その方の性格を表わす色が見えたりすることは日常茶飯事です。

先日も、信徒さんのご自宅にお邪魔したのですが、その方に会った途端すごい悲しみのヴァイブレーションが伝わってきました。聞いてみると、その方は昨日も今日も寂しくて泣いていたとのことでした。また、そのとき目をつむると青い色が霊視できたので、

「とても信仰心のある方ですね。」

と言うと、ずばり当たっていたそうです。

面白い例としては、こんなものもあります。事務所で椅子に座っていたら、なぜか急に今川焼のヴィジョンが飛び込んで来ました。

「何で、今川焼が出てくるのかしら。」
わたしは独り言でつぶやくと、隣に座っていたSさんに、
「どうして、わかるの？　ちょうど今川焼が食べたいと思っていたんだよ！」
と、驚かれてしまいました。
一度、他心通を試してみようと実験をしたこともありました。それは、ジャンケンをするときに、相手の出すものを言い当てるというものでした。一回、二回、三回、わたしは彼に勝ち続けました。そして、連続して勝つことなんと九回。最後は、
「すごいね。」
って誉められたので、心が動揺して、相手の出すものがわからなくなってしまったのですが。
他心通という神通力は、支部での信徒さんの相談に乗るときに非常に役に立つ力だと思います。もっともっと神秘的な力をつけて、本当の救済ができるようになりたいと思います。



◎聖者キレーサ・パハーナ・アーナンダ到達光正師

フリー・ライターという職業柄取材で人と接する機会も多く、つい相手を観察してしまうクセが自然に身についているせいもあってか、わたしの場合、修行が進むに従って特に〝他心通〟という神通力の開発が顕著なようです。

金縛りや異世界を見たりといった神秘体験こそ豊富でしたが、およそ超能力とは無縁に思えたわたしが初めて他心通らしきものを体験できたのは、オウム真理教の修行を始めて数カ月ほど経った一九八九年の九月のことでした。雑誌の仕事である人を取材したとき、こんなことがありました。取材相手に意識を集中して話していると、突然、相手の感情らしきものがヴァイブレーションで伝わってくるのです。触れたくない話題に移ると表面上は何くわぬ顔で平静を保っていても、ごまかそうという意識や不快感が伝わってきたり、まるでリトマス試験紙で心を計っているかの

ようでした。
ちなみに、この人物とはそれ以前にも何度か会ってはいたものの、むしろ「感情を表に出さないタイプで話しづらい」という印象を持っていただけに意外な感じがしました。おそらく前日に珍しく道場に顔を出して修行に励んだのも関係しているのでしょうが、以来、特にオウム真理教の道場に顔を出したり、イニシエーションの直後などに同じような体験をするようになりました。
ところで、これは別に相手と直接会っているときに限りません。この間には、離れたところにいる人の感情や考えが伝わってくる、という経験も何度かありました。例えば、修行仲間でもあった彼女のアパートの前まできたときにマントラのヴァイブレーションが伝わってきたり（このとき彼女は部屋でマントラを唱えていた）、電話をかけようとした瞬間、相手の怒りの波動が伝わってきたり、また、急な用事で連絡を取りたがっていた知人の焦りの感情が伝わってきて外出先から電話をして驚かれたり――などがそれです。
さらに、出家後、クンダリニー・ヨーガの成就に向けての本格的な極厳修行では、相手の考え、感情がダイレクトに自分の中に浮かんでくるような、より明確な他心通も経験できました。
ただ、このときは初めての体験だったせいもあって、浮かんできた煩悩や感情を自分のものと錯覚してしまったから大変でした。自分としては嫌いな部類に属するケーキが頭から離れなかったり、心の安定とは裏腹にひたすら下向の修習をしたり、全く無縁に思えた女性（同じ修行仲間）

に対して性欲が生起したり……。それもこれも結局、当人たちから相談を受けたり、ふとしたきっかけから他人の感情であることが判明したわけですが、自分のものと錯覚してしまうくらいストレートに人の心がわかってしまう完璧な他心通のすごさに、恐怖感と同時に深い感動を覚えさせられたものです。

極厳修行のときだけではなく、いつでもこんな他心通が使えるように日々修行に励んでいきたいと思います。

◎過去世を知る——宿命通◎

次は、宿命通である。宿命通とは、わたしたちの前生を知る力である。これはもちろん、個人の前生をまず知る力であり、派生して他人の前生をも知ることができる力ということになる。

このときわたしたちは、この現象界のスピードより大変早いスピードで、そのときの前世の経験を単に思い出すだけではなく、アナウンスメントされた形で聞くことができる。例えば、一分間の間に、わたしたちは生まれてから死ぬまでの一生を、サマディの世界では経験できるのである。

わたしも実際、多くの生を思い出している。そして、このときはその状態と、そして光り輝く空間と説明との三つが存在しているのである。



◎聖者サクラー供養値魂

九二年の十二月、アンダーグラウンド・サマディに入ったとき、今までにない宿命通の体験をしました。鮮明な意識とともに、時代を追って二年前のわたし、三年前のわたしと小刻みに自分の生きてきた時代時代をさかのぼって思い出していくのです。そのとき、その場面の中の自分と、今の自分の意識と二つを感じることができました。そして、このとき、こういうことをしたことによって、今の自分の状態が形成されているんだというのがわかるのです。それが、短大、高校、中学と、どんどん若かったころの記憶にさかのぼっていくにつれて、今の自分が小さいころの記憶の積み重ねによってできているんだというのがよくわかりました。そして、小さいころを思い出せば出すほど、父に対する強烈な執着の感情がわき上がってくるのです。わたしはあまり父に対して愛着を持ったことはなかったので、不思議な気持ちがしましたが、オウム真理教の教義に、

人間の女性に転生する場合、父親に対する強い執着と母親に対する嫉妬から転生するというのがあることを思い出して、なるほどと納得しました。その後、父に関しての前生夢を見たのですが、やはり父は前生でわたしの恋人でした。

このときの体験は、父親への強い愛着で終わったのですが、少し経ってから、次はさらにさかのぼった、わたしの前生を見ることになりました。一つは中国の場面で、わたしの周りには今のオウム真理教の出家修行者の方とか、供養値魂の方がいました。顔は今の顔と違っているのですが、なぜかその人だとわかるのです。そこでもわたしたちは尊師の弟子で、空を飛ぶ妖術を教えていただいていました。また、あるときは尊師が前生で偉大な発明家だったときに、ご一緒させていただいて、その発明が遂げられた瞬間を一緒に見ていたというヴィジョンもありました。

その次のときには、座って目をつむっただけで走馬燈のようにカラフルな色のついたヴィジョンがどんどん出てきました。場面場面が全然違って、そのとき言葉や文字が出てきたのですが、わたしの全然知らない言語でした。

今の自分をつくっているのは、過去と過去世のカルマだと思いますが、宿命通の体験をすることによって、心のプロセスを証智したり、心の屈折を知ったり、また縁というものは無常であることを心から納得することができました。まだまだぶつ切れの経験しかありませんが、もっとこういった経験をたくさんすることによって、修行を深めていきたいと思います。



◎聖者キサーゴータミー供養値魂

宿命通――わたしたちの生まれてくる前の生、つまり過去世を知る力。エドガー・ケイシーなども自分の過去世、人々の過去世を語ったが、この力はただ単に興味本位に前生を知るためのものではない。普段わたしたちの知ることのできない正しい世界観を理解し、この世の縁は無常であることを悟るのに大変重要な役割を果たすのだ。

「どうして女性に生まれたんだろう。男性に生まれればよかったのに。来世は絶対に男性に生まれたい。」

女性として生まれてしまった以上、この一生の間にはどうしようもないようなことをわたしはよく考えてきた。子供のころは人形遊びのような女の子らしい遊びが嫌いで、高いところに登ったりする活発なことが好きだったし、友達も男の子が多かった。

社会に出て、体調を崩して久しかったわたしが、病院通いの人生を転換させたいと思ったのが、麻原尊師との出会いとなった（当時、ご自身の修行として、ハタ・ヨーガをなさっていた）。健康回復後も、人間的魅力に引かれ、尊師のもとに通い続けていたわたしは、ある日ショッキングなアストラル体験をした。

その日は渋谷の道場に泊まったのだが、突然目の前に髪を襟足でさりげなくまとめ、普段着の和服を着た女性が現われ、わたしに近づいてきた。彼女は、わたしの背中にピッタリとくっついて、わたしを背後から杭で刺したのだ。

「自分は、このようにされても仕方がないんだ。」

という妙な納得がどこからか生じてきた。

そこで目が覚めたが、刺されたときの痛み、苦しさは目覚めた後もリアルに残っていた。夢と呼ぶにはあまりにもリアルな体験だったし、内容もこれまでこういう類いのものは見たことがなかったが、それが今の自分の一生前の最後のシーンであること、そのときわたしは男性でとび職をやっていて、女性は男性の所有物という考えが強く、女性の心を無視したわがまま勝手な行ないのためついに妻に殺されたこと、また妻やないがしろにした他の女性たちの苦しみを味わわなければならないために、今生女性に生まれたことを尊師から伺ったとき、意外と感じるよりも、変に納得したことを覚えている。

オウム真理教の教義の基本にある、なしたことしか返らないというカルマの法則そのものである。事実、今生のわたしの女性としての人生は、全く不幸そのものだった。幸せな家庭生活を夢見てもいい結婚相手に巡り合えず、この人と思った人にはひどく心を傷つけられた。一つ前の生で、それだけのことを他の人にしていたのだと考えると、それも仕方ないと思うし、そういうことでもなければここまで不幸ではなかったと思う。自己のなした悪い行ないのため実った果実は、自分で何とかしなければならない。いわゆるカルマの清算をしなければ、この先の人生は明るい展望などないと感じ、その唯一の打開策として麻原尊師のもとで修行を続けようと思った。

あれから六年ほどが経過した昨夏のある日、再び一生前の自分のヴィジョンを見た。「名前は、〇〇トミマツ」というナレーションが聞こえる。知人からはトミさんと呼ばれていたとヴァイブレーションで感じた。居酒屋で親しい人と酒盛りをしている。トミさんが見える。とび職人らしく、日焼けした顔、チヂミのシャツを着ている。酔うほどに陽気にはしゃいでいた。

場面が変わり、物干し台のある木造家屋の二階。トミさんは、またお酒を飲んで騒いでいる。悪い人じゃなさそうだが、酒の勢いを借りて派手にわがままに振る舞っていた。女性も男性も、周りにいる人を顎で使っており、また相手もトミさんに従っていたことから、わたしはかなり権力志向が強かったようだ。

わたしは、修行で得られるものは、まず心の安定と長い間考えてきた。神通力にはあまり興味

を持っていなかったが、今修行を始めてからの七年を振り返ると、宿命通が自分の修行の原動力となっていることに気づいた。

今後は、数限りなく繰り返してきたいろいろな生をなるべく多く知りたいと思う。それによって、自分を構成している要素が何であるか、より的確にわかるようになるだろうし、そういう思いも超え、すべては無常という深い悟りを得られるようになりたいと思う。



◎聖者チューラガヴァッチャ到達光正師

八九年二月、オウム真理教富士山総本部道場の瞑想室。このときの修行では、成就者が有する六つの神通力のうちの一つ宿命通——自分の過去世を知る体験を多くしました。これは、わたしのこれまでの考え方を大きく変える衝撃的なものでした。

これは、瞑想中に見たヴィジョンで知ったのですが、わたしは前世で日本の武士でした。そして、わけあって、ある家に逃げ込んで、そこでかくまってもらうことになったのです。そのときに、ある部屋まで誘導してくれた綺麗な芸姑が今の女房でした。もちろん、今の顔とは違うわけですけれども、その瞑想のヴィジョンではなぜかわかりました。

しかし、せっかくかくまってもらったにもかかわらず、結局わたしは捕まってしまって、引き出されてしまいました。そして、場面は首を切られるところに移ったのです。処刑場で、首を切

られる男のヴィジョンが見えてきました。
「あっ、これが僕だな。」
とわかりました。顔はちょっとわからないのですが、後ろ姿を見ている感じでヴィジョンに出てきました。そして、わたしが座ったところ、首切り役人が横に立ちました。わたしは、
「はよ、首切らんか。」
と言ったのですが、びっくりしたことに、その首切り役人が今生のおやじでした。そのときには、もう何といっていいのか、身の毛がよだつような感じでした。今生でも自分を捨てていったおやじですから、やはりそういう縁だったのかと思いましたけれど。

普通こういうヴィジョンは、単なる夢やイメージだと思われがちですが、今回のものはそうでないという裏づけもありました。というのは、そのころ一緒に修行していた妻も、一致するヴィジョンを見ていたのです。妻の話は次のようなものでした。
「すごくリアルな生々しい前生夢を見たんです。
かいつまんで申しますとね、わたしは動乱の時代の京都に住んでおりました。はっきり京都ってわかります。なぜなら、芸姑でしてね。そこのお茶屋さんの娘としてその時代おりまして。家族も芸姑見習いの少女が二人と、それから仲居さんといわれる、おかみよりもちょっと年のいった方がおりまして、そして芸姑のわたしと五人家族で住んでいるんですね。かなり格式のあった

家柄らしくて、そういう建物の中の様子がものすごくリアルに浮かんできましてね。

突然、そこへ一人の男が飛び込んでくるわけですね。かくまってほしいと。で、あの時代のおかみっていうのは今の女性からは想像できないくらい度胸のある方が多かったみたいなんですよね。だから、いきなり男が飛び込んできても落ち着いて応対されていました。

その一部始終を芸妓のわたしも見ていますし、もう一人の修行している現実のわたしがそれを全部ジーッと見ているわけですね。もう、ほんとに物語を地でいくような感じで映ってきたんです。

『かくまってほしい。ゆえあって名前は申し上げられない。』

『わかりました。』

と。そして、そのおかみは一目で見抜いちゃうわけですね。その男は何者かっていうことを。いろんな社会の階層の男の人ばかり相手にしてるわけですから。

そして、秘密の部屋へ案内していくわけです。ですけれども、かくまいきれないんです、運命的に。いずれは捕まってしまって、自分たちもかくまったという罪で罰せられるということを読んじゃうわけですね。

そういう場面がぱちっと映ってきましたから、目が覚めた瞬間に前生夢だとわかったんですよ、自分で。ほとんど会話はなかったんですけれども、芸妓のわたしの、その男性に対する気持ちが

ものすごく通じているんですね。それが不思議でしたね。そして、それが今の主人だったんです。」
　わたしと妻は、修行からたまたま出たときに、
「こんなヴィジョンを見た。」
とお互いに話をし、それが不思議に一致しているのに驚きました。
　仏教では、わたしたちの魂は普通、六つの世界を輪廻転生し続けていると説いています。そして、前生積んだカルマによって、今生が決定されており、また、今生積んだカルマによって来世が決定されると説いているのです。おそらく、わたしと妻の場合、前生からの縁によって今生も夫婦として転生したのでしょう。
　また、人間だけではなく、地獄、動物、低級霊域（餓鬼）、人間、意識堕落天（阿修羅）、戯れ堕落天（天界）の六道を転生している証拠として、わたしは人間の生以外の生も思い出しました。
　あるとき、わたしは蛇のヴィジョンを見ました。そのヴィジョンの中では、アオダイショウよりもちょっと長いぐらいの蛇がたくさん草原を這っていたのです。
「うわっ、気持ち悪い。」
蛇が嫌いなわたしは、そう思って見ていました。
　すると、どこからともなく生臭い臭いが漂ってきます。しばらくその臭いをかいでいると、なぜかだんだん妙に懐かしい思いがしてきました。

「変やな。」
そう思った瞬間、パッと視野が変わりました。自分の周りにものすごく太くて高い草が生えています。まるで、自分が小人にでもなったかのように、周りはすべて巨大な世界です。
わたしは、その大きな草むらの間をザーッと這っていきました。周りを見ると、自分の仲間がたくさんいます。その仲間と体がすれ合うと、何ともいえない快感が体に走りました。
わたしはヴィジョンの中の蛇になっていたのです。
このような宿命通、光の体験など、様々な体験をして、このときの修行は終わりました。そして、ラージャ・ヨーガの成就を与えられたのです。
その後、妻と共に出家し、ワークを通じて心を成熟させる修行をさせていただき、約二カ月の極厳修行を経てクンダリニー・ヨーガを成就し、今日に至っています。
グルの本当に偉大なる深遠な愛によって、わたしは成就できました。この喜びを未来際忘れず、謙虚に常に修行に打ち込み、多くの方を真理に導いていきたいと思います。

◎来世を知る――死生智◎

この宿命通まで終わると、次は死生智(ししょうち)へと至る。この死生智とは何かというと、自分のカルマがどのようなふうに現われ、そして来世が形成されるのかということを理解する力ということになる。

このとき、わたしたちは、今生の要素の蓄積によって、まず次の生の光を見、その光をスクリーンとして、その世界の導きのヴィジョンを見ることとなる。これらの経験の後、わたしたちは本当にこの人生が苦であることを認識することができるようになるわけである。

◎聖者マハー・ケイマ最上善逝



先日、オウム真理教に入信されたMさんという信徒の方が個人指導を申し込まれ、わたしがご相談を受けました。皆さんの修行の参考になるのではないかと思いましたので、今回ここにご紹介したいと思います。

Mさんは、オウム真理教に入信される前に某宗教団体に属していて、数年間そこの信徒に対してカウンセリングを行なっていた、とのことでした。彼の本職は医師ということもあって、仕事の合間に奉仕としてカウンセラーを行なっていたそうです。

その結果、多くの人々のために奉仕したということで、その教団の教祖からは、

「あなたは、この功徳によって来世天界へと転生するでしょう。」

と言われていた、と彼は言います。

しかし、八年ほど熱心に活動していたものの、その教団の教義が曖昧なため疑問を持ち、また、求めていた解脱への明確なプロセスが示されていないため行き詰まりを感じて退会したそうです。彼はわたしに、

「某教団では、天界に転生すると言われてきましたが、退会する間際にはとても夢見が悪くなされるようなことが何度かあり、体の節々が痛むことが多くなっていました。また、今でも医師としての診察やカウンセリングを行なっていると、時折ボーッとした状態に陥り以前よりも思考力が急速に衰えているような気がするのです。いくら年のせいとはいえ、あまりにも変化が顕著なものですから……少々気になりました。聖者マハー・ケイマ最上善逝から見て、わたしはどういう状態であると思われますか。」

と質問されましたので、わたしは彼の状態を見るために、ジッと彼のエネルギーに集中しました。

すると、彼のアパーナ気（下半身を司る気）が優位になっていて、マニプーラ・チァクラ、スヴァディスターナ・チァクラ、ムーラダーラ・チァクラという下位の三つのチァクラのみが震動しており、魔境に入りかかった状態であることがわかりました。それと同時に彼のスヴァディスターナ・チァクラの下に動物界へと至る道が大きく広がっていたので、このまま行ったら来世は間違いなく、良くて動物界だろうとわたしは確信しました。

「Mさんの状態は、現在無智のエネルギーが最も強く、それに伴って下降させる気の働きが優位

になっています。その原因は、あなたが正しくない教えを基に人々に対してカウンセリングを行なったことにあります。あなたのカウンセリングを受けた人は、医師としてのアドバイスによって心身の病が癒えた人も中にはおられるようですが、正しくない教えに基づくアドバイスによってかえって迷い、無智の闇の中に落ち込んでしまった人もかなりいるはずです。これは、それらの方々にとってもあなたにとっても大きなマイナスになっています。あなたは誤った教えを人々に広め苦しみを与えた、という地獄のカルマを積み、そのカルマの表われとして原因不明の痛みが身体に出ていますし、迷いの道を示したという無智のカルマを積んだことによって思考力が著しく低下しています。今のままでは決して天界に転生することはできません。早く正しい修行によってカルマを落として、三悪趣への道を断じてください。」

とMさんに伝え、最も彼に適した修行法の伝授をしました。彼自身も、わたしにズバッと言われて少し驚いた様子でしたが、

「これは大変だ。」

と思ったのでしょう。熱心に修行法についての質問をして、最後に、

「今日から修行を始めます。」

と言って帰られました。

わたしは、彼の相談を受けた後、しばらく時間があったので瞑想を行なうことにしました。瞑

想を始めてしばらくすると、わたしはアストラル・トリップをして次のようなヴィジョンを見ました。

Mさんが白衣を着けて、三階建ての白い建物の廊下を歩いていました（これは後で聞いてみると彼が勤務している病院兼療養所でした）。彼はふと何を思ったか廊下から張り出しているベランダへとつながるドアを開け、ベランダに立ち止まって病院の中庭を見下ろしました。その中庭には大きな池があって、たくさんの鯉や金魚が泳いでいます。一見すると、暖かい日ざしに照らされたのどかな情景でした。

しかし、序々に太陽の光が黒い雲に遮られて四方から風が吹き始め、嵐が来る前兆のように木々がサワサワと音を立てて揺れ出しました。すると、遠くの空からゴーッという地鳴りのような風のうなり声が聞こえてきたかと思うと突風がやってきて、瞬く間にベランダに立っていたMさんを吹き飛ばしたのです。吹き飛ばされたMさんの体は一瞬、中庭の空中に横たわるようなかっこうで停止させられましたが、二、三秒後にはクルッと頭が下に向けられてストーン！　と頭から垂直に落下していきました。

「ドボーン！」と大きな音と水しぶきを上げて彼は落ちました。中庭にあった大きな池の中に落とされたのです。

わたしの変化身は、空中からその様子を見ていました。しばらく上から池を観察していました

がMさんがなかなか出てこないので、空を飛び池の淵に立って中を透視してみると、そのMさんは、約一メートルほどの巨大なこげ茶色の鮒に変身していたのです!!
鮒になったMさんは、池の中をスイスイ泳いでいました。
瞑想から覚めたわたしは、フーッと思わずため息をついてしまいました。ゴーッという音とともにやってきてMさんを吹き飛ばした大風は、人間が死んで肉体から魂が抜け出た後に次の転生先へと吹き飛ばす「無常の風」であることは間違いないでしょう。これは、彼がもし今のカルマの状態で死んだら、次生は鮒へと生まれ変わることを示しています。
でもMさんは、多くの人の役に立ちたいという気持ちと真理を求める心があられる方なので、きちんと功徳を積み修行することによって、必ず三悪趣への道を脱却できるであろうとわたしは思っています。



◎聖者ヤソーダラー最上善逝

わたしは九二年の十二月にアンダーグラウンド・サマディを行なったのですが、その結果はどうだったでしょうか？
結果的には成功で、わたしはまた一つ新しい経験をしました。
それは、ニルヴィカルパ・サマディといわれる状態で、ごく普通に（もちろん精神集中はしていますが）この現象界に意識がありながら、様々なヴィジョンが目の前を通り過ぎていったのでした。
次から次へとヴィジョンが見えてきている途中、
（あれ、何だろう？）
と思うものがありました。キツネのようでありながら、もっと顔の丸い動物が、毛皮のえり巻き

のようにたくさんぶら下がっているのです。そして、
と、そのヴィジョンに集中した瞬間、わたしはそのヴィジョンに入り込んでしまいました。
（奥には何があるんだろう？）
　そこは、薄暗くて気持ちの悪いバルドー（中間状態）でした。トンネルのようにずっと奥に続いていて、ぎっしりと例の動物がぶら下がっています。わたしは、ものすごい勢いで、そこを通り抜けてゆきます。
　経験上、こういうバルドーが何らかの世界へと続いているということはわかっていましたが、思った以上に長いバルドーで、わたしは途中で、
（引き返そうか？）
という気持ちにもなりました。
（でも、せっかくここまで来たのだから……）
と思い直し、さらに進んでゆくと、突然まぶしい空間に飛び出したのです。
　そこは、これまでの気持ちの悪いバルドーとはうって変わって神々の世界でした。男神と女神が踊っています。「死と転生」のオペレッタで見たような、ふんわかした天界の踊りとはまた違って、神々が着ているものも、踊りも絢爛（けんらん）たるものでした。しかし、
（あの薄暗くて気持ちの悪いバルドーと、この輝く世界がつながっているなんて不思議なことだ）

という思いは、後々まで頭に残りました。

ところが、サマディが無事終了したとき、尊師がわたしの体験について解説してくださったのです。すなわち、これはわたしが死生智を使って体験した、現在のカルマのレベルだったなら転生するはずの世界だったのです。

そして、尊師は『えんじょい・はぴねす』という雑誌に、こんなエピソードをお書きになっていました。

「今から五、六年前の話であるが、わたしの妻であるヤソーダラーの霊界には、たくさんの俗にいうところの〝かわいい猫〟が存在しており、彼女の心が乱れているとき、決まってわたしはその猫たちに噛まれたのである。わたしは彼女の来世を見て、彼女が修行しなければ、来世は猫神様、つまり（第一天界の）成長天の侍神に転生すると話していたわけだが、それも今年の仏典研究によって間違いなかったという確信を得たのである。これからもわかるとおり、まさしく日本の仏教でいわれている餓鬼の世界こそ霊の世界であり、低級霊域は存在するのである。」

まさしく、成長天と低級霊域はつながっていた（第一天界が低級霊域を支配している）のです。

これでわたしの体験した世界の構造も納得できたのでした。

今回のサマディで、わたしはさらに上の世界にも入ることができ、最終的には形状界にある神聖天の入り口まで達することができました。

◎聖者ウッパラヴァンナー供養値魂



わたしがマハー・ムドラー成就のための修行に入っていたころ、尊師からバルドー・イニシエーションを伝授していただきました。それから間もなくして、死生智の体験が始まったのです。ですから、これからわたしがお話しする体験は、グル麻原尊師によってもたらされたものといっても過言ではありません。

今回、ご紹介する世界は、愛欲界といわれている世界の中の動物界、餓鬼界、意識堕落天、そして戯れ堕落天です。

まず、動物界。瞑想中、緑色の光が目の前に広がり、その光に意識を集中すると、その緑の光は輪になりました。わたしは、その光が動物界の世界の象徴であると認識しながら、その輪の中に遊んでいたのです。そうすると、何か黒くうごめいているものが見えました。よくよく見ると、

それは蛇で、ニシキ蛇のような太いものや、長いもの、あるいは細く短いものと様々でした。その世界の空間は黒く、そこに存在する生き物は原因のわからない不安、あるいは恐怖に襲われ、常にびくびくとした心境に置かれています。これは、動物連鎖の恐怖であると確信しました。そして、対象をはっきりと認識できないという無智によって、この不安・恐怖が生じており、その結果として空間が暗く闇に近い状態にあるのだと悟ったのです。

次に餓鬼界の死生智を紹介しましょう。鈍い黄色い光、その光に集中すると、やはり輪になり、その中に暗い赤茶けた世界が広がりました。そして、胃袋の形をした、目と口だけを所有している二つの魂が現われました。言葉は話さずとも、その生き物の考えていることがわかります。わたしはその魂に意識を集中しました。

「もっと食べたい。もっともっと多くの物を食べたい。おいしい物をだれよりも多く食べたいんだ！」

と強く欲求していることがわかりました。そして、その思いが強い方の魂が、もう一方の魂を食べてしまうのです。結果として、食べた方は、食べた分だけ身体が大きくなり、さらに飢餓感は強化され、食べられた方は身体が小さくなって、思念も弱くなるのでした。

食べること——「グルメ」という名のもとでおいしいものを食っている人は、この世界へ転生することは間違いありません。なぜならば、すべての世界は、わたしたちの心の働きによって形

成されているからです。
　そして次は意識堕落天。これは、わたしたちの人間界より一つ高い世界です。ここは、統治する王様によって世界に住む人々の生活が変わっているのです。この世界の光は赤。この光に集中すると、綺麗な湖の景色が見え始め、そしてわたしはＵＦＯに乗っていました。そこには端正な顔立ちをした背の高い男性が立っており、その世界にある資源をいかに有効に効率的に使用し、開発していこうかという話し合いがなされていました。
　また、ある意識堕落天では、空手の技を競っていました。空手といっても、わたしたちのイメージする空手の技よりもはるかにレベルが高く、飛翔距離も何十メートルで、技のスピードも速いのです。
　このような意識堕落天もあれば、朝から晩まで、真理の探究のために蓮華座を組み、マントラを唱え、あるいは詞章を唱えているなど、様々な行法を休みなく続けている修行者の集まりもあるのです。
　この世界に共通しているのは、わたしたち人間のような情という感情や、縁故などのしがらみはありません。そういった意味では自由であり、実力主義の世界であると思います。
　最後に、戯れ堕落天、いわゆる天界です。白い光が頭上から広がりました。そして、その光に包まれ、白い光に集中し続けると、光彩の高いはっきりとした美しい山と湖が見えました。わた

しはその山の中腹に立ち、周囲を見回したのです。小数の物静かな人たちが住んでいることがわかりました。姿は見えませんが、透視という形で見えるのです。その人々は十戒を守り、諸々の真理勝者方、そして真理を供養していました。そして、ここは功徳に満ちた光によって、すべてが光り輝いている素晴らしいところでした。

これらの世界は、まだほんの一部です。戯れ堕落天、意識堕落天といっても様々あるのです。それは、わたしたち人間を見ても、アメリカ、日本、アフリカ、インドなど、いろいろな思想、生活様式があるのと同じように、それぞれの世界においても違いがあるのです。

これからは、この愛欲界のみならず、形状界、あるいは非形状界における死生智の経験を積み重ねられるよう、精進したいと思います。

これらの経験が自己のみならず、他の衆生の利益となりますよう。皆さんが真理に導かれますように。

◎相手の煩悩を完全に理解する――漏尽通◎

死生智まで到達すると、魂は、当然この現実生活がわたしたちにとって悪業を蓄積するものであるということを理解するようになる。つまり、ここで生じてくるのが現世否定なのである。そして、偏った愛著、とらわれは、わたしたちをこの愛欲の世界へと縛りつけ、あるいは上位形状界への道を捨断するということが理解できるようになる。それによって、現世否定、離愛著の状態が生じ、そして漏尽の状態へと至るのである。離解脱は別名漏尽ともいえる。

では、漏尽通について説明をしよう。この離解脱には二つのプロセスがある。

第一のプロセスは、智慧の離解脱である。智慧の離解脱というのは、まず心において現世否定、離愛著をなすのである。つまり、この現世否定、離愛著の記憶修習を徹底的に行ない、心に生起したものを一つ一つ精神集中によって破壊するのである。これによって生じる解脱、これが智慧の離解脱なのである。

そして、その後に来る心の離解脱は、完全にその心の中にあるけがれが破壊されてしまい、けがれが破壊されるがゆえに、心は完全に絶対的な空を経験するのである。これが、心の離解脱なのである。そして、この心の離解脱まで到達した魂を最終解脱者と呼ぶのである。ここでは、わたしの体験談を紹介しよう。

T君という子がいた。T君は東大生で大変優秀であった。彼は、専門分野でその学年でトップに立つぐらいの成績を修めていた。そのT君は、学業において大変まじめで、そして論理的に追求する心も人並外れて持ち合わせていた。しかし、彼は貪りのカルマをなかなか切ることができず悩んでいた。つまり、食べ物に対する執着があり、その執着を切ることができず悩んでいたのである。

わたしはT君に対してその好きな物、一つ一つを言いなさいという話をした。彼は好きな物を列挙した。わたしはそのすべてを大量に用意し、そしてそれを厭逆させながら、彼に食べさせることにした。彼は、それを食べたことにより、食べ物に対して、その大量に食べることが本質的には苦しみなんだということ理解し、それを数度経験し、その後食の煩悩から離れることができた。

これは、彼がもともと論理的な思考をなすことができる人であり、そして修行に対してしっかりと目的意識を持ち、グルに対してある程度の帰依ができているという条件を備えていたからこのようなことができたのである。もし、彼に帰依の心が弱ければ、食べなさいといってもわたしは食べたくないということで結局彼は煩悩を持ち続け、その煩悩を超えることができなかったであろう。

次は、U君の場合である。彼は、ムーディストであり、転輪聖王願望が強かった。わたしは、

それを彼のエネルギーと彼の心が発している光の色を見て知った。
そこで、「徳を積むことによって、それがかなうんだ」というアドバイスをしたのである。むろん、わたしの本意は彼の望みをかなえることではなく、功徳を積ませて修行を進めさせることであった。彼はといえば、いくら否定したとしても、潜在意識にそれがあったので、黙々と功徳を積むようになった。
これはサキャ神賢（釈迦牟尼）が、いとこのナンダに修行をさせようとしてとった方法と同じである。サキャ神賢はナンダを天界へと連れていき、美しい天女たちを見せて言ったのである。
「修行すれば天界に生まれ変わり、この美しい天女たちを自分のものにできるのだ。」と。
その後、サキャ神賢はナンダを真の修行者へと導いていくわけだが、それはさておき、功徳を積んできたUは、その功徳によって今は大変美しい女性たちにかしずかれている。
そして、その状態を味わわせた上で、それは苦であると教えていっているのであるが、まだ完全にそういう心を捨断し切れず、マハー・ムドラーの成就には至っていない。
なお、多くの女性にかしずかれることによる苦とは、女性間の嫉妬によっての影響や、修行に対する欲求を女性によって妨げられたりすることなのである。

これらはすべて漏尽に属する。漏尽は実際に心の発する光の色を見るという状態、視覚的に見るという状態、あるいは、声によって相手の煩悩を聞き分けるという状態、実際に匂いで相手の煩悩を嗅ぎ分けるという状態、そして触れて相手の煩悩を知るという状態、心の部分と直接コンタクトをとることにより、つまり、相手の心と自分の心を合わせて煩悩を知るという状態等いろんな状態がある。

他の神通力との違いは、これらの煩悩は自分の内側に入ってきても、すべてその煩悩が自分のものでないということがはっきりわかるということである。つまり、煩悩と真我との区別がはっきりとしている、これが漏尽の状態なのである。ところが、他心通、あるいは宿命通、死生智などの場合、その中に没入しているときは、その没入した世界とそれから見ている自分との区別がつきづらい。ここに、大きな違いが存在している。

◎タントラ・ヨーガについて◎

ここに掲載する二名は、前世からのタントラ・ヨーガの修行者だ。タントラとは密儀マントラ・ヨーガのことで、その特長としては、速やかに魂を最終ステージに到達させることが挙げられよう。

しかし、その反面危険を伴ってしまうことは避けられない。というのは、タントラでは煩悩を止滅（弱めていった上でなくすこと）させるのではなくて、昇華させていくからである。昇華させるためには、煩悩を逆に強めていった上で、身体にある重要な管を通してサハスラーラから逃がさなければならない。もし、逃がすことができなかったら、発狂したり狂い死にしたりしてしまう危険がある。

これらタントラの修行者は、あえてその危険な道を歩もうとしているのである。

さて、タントラ修行者の特徴を挙げておこう。一言で言えば大変エネルギッシュであり、一流の才能を持っているということである。それは、強い煩悩のエネルギーが、必ずどこかで引っかかっていて、そこの部分で才能を発揮しているからである。ちなみに、どこにも引っかかるところがなかったら、その人はもう成就しているということだ。

また、タントラの修行者はその才能の裏返しとして、欠点も併せ持っている。例を挙げるなら

ば、喉で引っかかっている人は、そこのチャクラの特性として口が悪い。が、リーダーとしては抜群の才能を持っているということである。

さて、最後にタントラ修行者にとっての必要な条件を書いておく。

それは、完璧な帰依、強い求道心、どんな障害をも乗り越えることのできる強い意志の三つである。



◎聖者マハーカッサパ化身成就師

超能力とか神秘体験には全くといっていいほど興味を抱かなかったわたしが、麻原尊師の著書『超能力・秘密の開発法』を読んでオウム真理教に入信しようと決心したのは、今にして思えば、とても不思議な気がします。

そのころのわたしは、自分の仕事にも満足していましたし、生活の方もわりと安定してました。しかし、このまま平々凡々と一生を終えていいんだろうか？　というような、将来に対する漠然とした不安を常に感じていました。「精神世界」にはわりと興味を持っていましたから、いろいろな本を読みあさったりもしましたが、なかなかその答えになるようなものはありませんでした。そして、やっと尊師の著書に巡り合ったのです。超能力主体の内容に抵抗を感じながらも、何か心引かれるものがあり、思い切って入信したのです。

それから数カ月の間、尊師の教えに導かれて、もやもやしていたわたしの心の霧は徐々にではありますが晴れてきました。それと同時に、麻原尊師とオウムがわたしにとって必要欠くべからざる存在になり、その教えは生きる指針となってきたのです。

入信してから九カ月くらい経ったころでしょうか、青年部（今のボーディサットヴァの会の前身）で一緒に頑張っていた数人の仲間とほぼ同時にサマナになりました。サマナになってからは、毎日ただひたすらバクティーで、これといって修行らしきものはできませんでした。しかし、その間にも不思議なことに、チョコチョコと神秘体験をするようになりました。

麻原尊師がエジプトに旅立たれている間のことですが、仕事中、急に気分が悪くなり、寒気がして、その場に倒れ込んでしまったのです。後で尊師にお聞きしたら、本クンダリニーが覚醒したのだそうです。こんなにもあっけなくクンダリニーの覚醒をすませてしまったわたしは、狐につままれたような気分でした。

それでも他のスタッフに比べて、神秘体験の少ないわたしでしたが、その少ない体験の中でも記憶に新しいのは、八七年の十二月の中ごろ、仕事中に急に寒気がし、熱が出てきました。本クンダリニー覚醒のときとよく似ていたのでそんなに不安はありませんでしたが、だんだんひどくなって、服をいくら重ねて着ても全然寒気が引きません。あまりひどいので体温計で測ったところ、なんと三九・五度もありました。今まで、こんな高熱を出したことは数えるほどしかなく、

しかもそのときは起きていることができずにずっと寝ている状態でしたから、こうやって仕事をやっていられるのがとても不思議でした。その後も熱はどんどん上がっていき、最終的には、なんと四二・五度まで跳ね上がったのです。さすがにこのときは起きているのがやっとで、思考能力というか、精神を仕事に集中することができずに、ミスの連続でした。それでも一時間くらいは机に向かっていました。もうろうとした頭の中で、そのとき思ったのは、人の観念なんて、いい加減なものだということでした。普通ならば、三九度、四〇度といえば大変な高熱で寝ていなければいけないという状態ですが、ちゃんと仕事もできるのです。そういう観念で物事を判断してはいけないということに気づいたのです。翌日、このことを尊師にお話ししたところ、それは〝トゥモ（熱のヨーガ）〟が起きたのだということでした。そして、「四二・五度なんていう高熱は人間では耐えられなくて、普通ならば死んでしまうんだヨ」と言われ、びっくりしてしまいました。「そういう高熱でも仕事ができたのは、君が超人になったからだ」との言葉に、二度びっくりしてしまいました。いつの間にか自分の身体や心の状態がどんどん変化していること、そしてその変化がオウム真理教の教えに忠実に符合していることに、改めてオウム真理教の教えの正しさを実感させられています。

まだまだオウム真理教の教えを完全に理解し、実践できてはいませんが、少しでも麻原尊師の救済のお手伝いができればと思っています。（改訂版より転載）



◎聖者マハーカッチャーヤナ上流師

　わたしがクンバカ（息を止める技法）を始めたとき、尾てい骨に「気」が入った。と、思う間もなく、体の中をググッと上昇していく。まるで、体の中の管が押し広げられているかのような感触だ。体の中を上昇した気は、次に右の肺へ入った。その途端、体が右上へと持ち上げられた。しかし、わたしが膝頭を手で下へと押すと、ドスンと床へ落ちてしまったのである。これはクンバカをしている間ずっと続き、結局十数回、わたしは尾てい骨を打ちつけたのだった。

　何年か前のわたしは神経衰弱に陥っていた。大学受験時代からずっとそうだった。今思えば、自分のエゴを満足させるために、神経をすり減らしていたからなのだろう。

「自分だけがかわいい。他の人は不幸になればいい。」

わたしは、そう思えば思うほど、病気がひどくなるという事実に全く気づかなかったのだ。

やがてわたしはヨーガに巡り合った。そして、体と心は不離一体であること、自分が自分の力で生きているのではなく、生かされていること等を知った。ただ、頭でわかったつもりでも、なかなかその状態から抜け出ることができず、相変わらずわたしは苦しみ続けたのだった。

ところが、ちょうどそのころ、麻原尊師の『超能力・秘密の開発法』という本に出会い、興味深く読んだ。そして、半信半疑ながらも渋谷の道場へ行って入信したのだった。

初めて尊師にお会いしたのは、八月のセミナーにおいてであった。シャクティーパットを受けたときに、

「君はヨーガをやっているね。」

と言われて非常に驚いたことを、まるで昨日のことのようにはっきりと覚えている。そのときのシャクティーパットでは、額から風がシューッと抜け、額にポッカリと穴が開いたような感じを味わった。そして、「わたしが今まで求めていたものはこれだ」と強く感じたのだった。

セミナーから帰った後、わたしは「シャクティーパット準備コース」を受け始めた。すると、今まで不調だった肉体が、どんどん健康へと向かった。また、クンダリニーも覚醒し、ナーダ音が聞こえるようになった。シャクティーパットで〝悦〟の状態に入り、体が歓喜でしびれて動かなくなったのも、このころのことだった。

このような変化をたどりながら、次第に修行に専念したいという気持ちが強くなり、とうとう

わたしは一年間の約束で個室修行に入れていただくことを願い出た。

個室内では、最初うだるような暑さで、何もできず寝てばかりいた。浄化法もこのときまでやったことがなかったので、コツを覚えるまで苦労の連続だった。例えば、粘液体質のために痰が出続けたり、ガージャ・カラニーの水が半分も出ないでトイレに通ったりということもたびたびあった。

修行に入って一カ月目のことだ。何ともいえない寂しさが襲ってきたのである。そのときまで自分は孤独など何とも思っていなかったのに、このとき初めて「人に会いたい」と思った。家族はもちろん、今まで憎んでいた人にさえ、会って話がしたいと思ったのだ。しかし、わたしは何とかこの状態を通り越すことができた。そして、再び修行に打ち込むことができたとき、修行がどんどん進み始めたので、びっくりした。気は音を立てて頭部へと上昇し、光も見えるようになったのである。ところがこうなると、

「このままいけば解脱するかもしれない。」

という考えがわき起こり、いつもの怠け癖が出始めてしまったのである。

「こんなに修行できるのなら、少しくらい手を抜いてもいいだろう。」

と思ってしまったのだ。

こうして少しずつ修行を怠けるようになった。わたしの中にエゴや現世への執着が次第に広がっ

ていった。ついには、修行も全くできなくなり、大魔境へと陥ってしまったのだ。
もはや個室修行どころではなくなってしまったわたしは、
「このままここにいるより、一度出していただいて、功徳を積んだ方がよい。」
と考え、オウムのサマナにしてもらえるようお願いした。修行に入ってから、百日余り経ったときのことだった。
こうしてわたしは、オウムのサマナとして働かせていただくようになった。仕事は忙しいが充実した日々を送っている。
それでも、たびたび自分のカルマに悩まされることがある。近ごろこう思うようになった。悩みはすべてエゴがあるがゆえに出るものであり、尊師のようにエゴをなくして救済に打ち込めば、悩みはなくなってしまうのではないか、と。（改訂版より転載）



※オウム真理教では、本来の意味を正確に表わしていない既製の仏教用語は用いず、パーリ語原典を忠実に翻訳し、吟味した結果、決定した訳語を使っています。以下に、代表的な言葉の対比表を掲げますので参照してください。また、仏教・ヨーガの言語対比表も参考までに掲載しました。

◆言語対比表

欲界(よっかい)→愛欲界(あいよくかい)

阿修羅(あしゅら)→不飲酒天(ふいんしゅてん)
憤怒天(ふんぬてん)→意識堕落天(いしきだらくてん)
戯忘天(ぎほうてん)→戯れ堕落天(たわむだらくてん)
地居天(じごてん)→地上愛欲神天(ちじょうあいよくしんてん)

四天王衆天(してんのうしゅうてん)→四大王天(しだいおうてん)
忉利天(とうりてん)→三十三天(さんじゅうさんてん)
　帝釈天(たいしゃくてん)→有能神(ゆうのうしん)
夜摩天(やまてん)→支配流転双生児天(しはいるてんそうせいじてん)
　閻魔王(えんまおう)→支配流転双生児王(しはいるてんそうせいじおう)
兜率天(とそつてん)→除冷淡天(じょれいたんてん)
楽変化天(らくへんげてん)、化楽天(けらくてん)→創造満足天(そうぞうまんぞくてん)
他化自在天(たけじざいてん)→為他神以神通創造欲望満足従事天(いたしんいじんつうそうぞうよくぼうまんぞくじゅうじてん)

悪魔(あくま)→破滅天(はめつてん)

色界(しきかい)→形状界(けいじょうかい)
梵天(ぼんてん)→神聖天(しんせいてん)

無色界(むしきかい)→非形状界(ひけいじょうかい)

言語対比表

釈迦牟尼→サキャ神賢
如来→真理勝者
仏陀→覚者
世尊→世尊（変更なし）
菩薩→到達真智運命魂
比丘→向煩悩滅尽多学男
比丘尼→向煩悩滅尽多学女
優婆塞→帰依信男
優婆夷→帰依信女
僧伽→出家教団
長老→高弟
声聞→多学の弟子
沙門→出家修行者
沙弥→少年出家者
遊行者→托鉢修行者

バラモン→祭司
クシャトリヤ→武人
ヴァイシャ→庶民
シュードラ→奴隷
四聖諦→四つの絶対的真理
四念処→四つの記憶修習述
八正道→聖なる八段階の道
正見→正見解
正思惟→正思惟（変更なし）
正語→正語（変更なし）
正業→正行為
正命→正生活
正精進→正奮闘

正念→正記憶修習
正定→正サマディ

十二縁起の法→十二の条件生起の段階
無明→非神秘力
行→経験の構成
識→識別
名色→心の要素-形状-容姿
六処→六つの感覚要素と対象
触→接触
受→感覚
愛→渇愛
取→とらわれ
有→生存
生→出生
苦→苦しみ

信→信（変更なし）
悦→歓喜
喜→喜（変更なし）
軽安→静寂
楽→楽（変更なし）
三昧→サマディ
如実知見→如実精通見解
遠離→現世否定
離貪→離愛著
解脱→離解脱

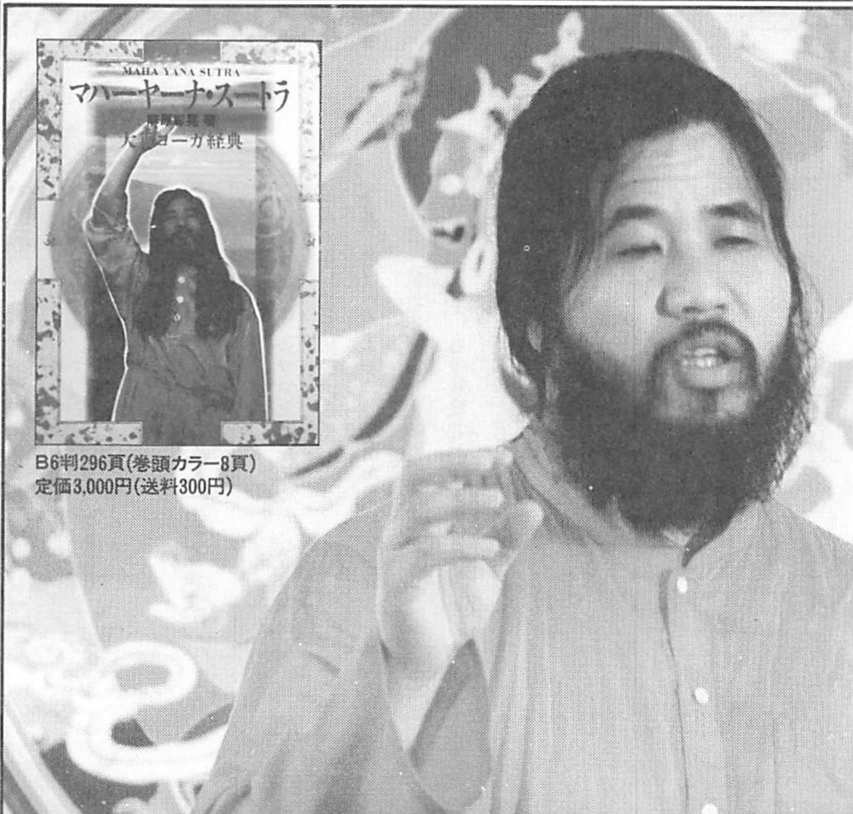
涅槃→煩悩破壊

殺生→殺生（変更なし）
偸盗→与えられないものを強奪すること
邪淫→愛欲における邪悪な行為

妄語(もうご)→嘘(うそ)
綺語(きご)→軽薄語(けいはくご)
悪口(あっこう)→悪口(わるくち)（変更なし）
両舌(りょうぜつ)→中傷(ちゅうしょう)
貪(とん)→愛著(あいじゃく)
瞋(じん)→邪悪心(じゃあくしん)
癡(ち)→迷妄(めいもう)
愁(しゅう)→不運(ふうん)な出来事(できごと)
悲(ひ)→悲嘆(ひたん)
苦(く)→苦(くる)しみ
憂(ゆう)→激痛(げきつう)
悩(のう)→悩(なや)み

◆仏教・ヨーガ　言語対比表

愛欲界(あいよくかい)—現象界(げんしょうかい)
形状界(けいじょうかい)—アストラル世界(せかい)
非形状界(ひけいじょうかい)—コーザル世界(せかい)
愛著(あいじゃく)—サットヴァ
邪悪心(じゃあくしん)—ラジャス
迷妄(めいもう)—タマス



B6判296頁(巻頭カラー8頁)
定価3,000円(送料300円)

興味深い解脱者の体験談

平田雅文さん
(大阪府・整形外科医)

全く驚嘆すべき内容でした。「3つの世界の構造」「無と空の違い」などこれまで釈然としなかった事柄がすっきりと整理されていました。修行中の精神状態や行法について詳しく書かれた、解脱者達の“独房修行”の体験談は非常に興味深く読むことができました。

心の成長、“神”の能力を取り戻したい人々への至宝

柴田俊郎さん
(東京都・公認会計士)

もともとは“神”としてマハーヤーナに存在していた私達の魂。この「マハーヤーナ・スートラ」は、物質的欲望や刹那的楽しみを追い求める現代人がどんな方法で、どんなステップで、また一人の神に戻ることができるのかを明確に答えてくれる。

長い間の重荷から解放された

遠藤誠一さん
(京都府・京都大学大学院1年)

「いっさいのものは、原因と結果の連続にすぎない。」この尊師の言葉に、私は長い間私の心を縛りつけていた重荷から解放されたような安らぎを感じた。そして、ここまで真理を公開された尊師の熱意に何とか報いなければならないような気がした。

宗教家が論争する時代は終わった!

満生均史さん
(福岡県・不動産会社経営)

麻原尊師のすべての人々を救済したいという願いが、誰もが待ち望んだ経典、『マハーヤーナ・スートラ』には込められている。この中のステージをただ確実に昇っていきさえすれば、気づいたときには解脱し、マハーヤーナへと到達しているだろう。真理への道筋はもう決まった!

仏陀の智慧が光を放ち混迷の時代を照射する

INITIATION

イニシエーション

麻原彰晃著

この名著はすべてを語っていた！

「解脱」「悟り」のプロセスを細やかに説き明かし、
最高の修行法を伝授する。
本来、選ばれた弟子にのみ明かされる秘儀――
ヨーガ・仏教の奥儀を極めた修行の正しさは、
誕生した三五〇名の解脱者が証明する。
さらに、自民党の大勝と大敗、円高の進行、
農作物輸入自由化など、
今日の世界と日本の動向を正確に予言している、
驚くべき記述の数々！



武田 健さん（東京都／学生）
「末法の時代は終わった」ということを確実に感じさせる本である。

松岡謙次さん（愛媛県／警備員）
読めば読むほど、「頑張ろう、やるぞ」と思わせるような素晴らしい本です。

山本 勇さん（石川県／会社員）
解脱するまでの心の状態が、多くの例を挙げてわかりやすく書いてある。

大森恵子さん（山口県／店員）
他の書では得られない絶対なる真理に触れることができた。

武田葉子さん（熊本県／主婦）
「人間として最高の、最終の目的は何か」ということがはっきり示されています。

本間智加子さん（東京都／経理事務）
宗教に対する偏見がいっぺんに吹き飛んでしまいました。

◎「解脱」「悟り」の真実／現代の仏陀麻原彰晃が最高の修行法を公開。
◎タントラ・イニシエーションの全貌／チベット密教・ゲールク派とオウムの秘儀を比較する。
◎確実に核戦争だ！／日本と世界の近未来を予言する。
◎総勢三十一名の体験談／「クンダリニーが覚醒する」「過去世が甦る」「悟りのプロセス」など、これが修行プロセスと霊的ステージの真実だ。

定価2163円 ご注文は書店にてお願いいたします。直接弊社にお申し込みの場合は下記まで。（送料300円）
オウム出版 〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17 電話03(3439)6043 郵便振替 東京2-109325

麻原彰晃の世界シリーズ

人はなぜ麻原彰晃を尊師と仰ぎ、彼のもとに集まるのか？
その答えがこの本に集約されている。
麻原尊師の多彩な魅力を満載したファン待望のシリーズ。

絶賛発売中!!

PART-1
幸福に至る四つの実践

PART-2
尊師、麻原彰晃が斬る！

PART-3
真実！ 六道輪廻

PART-4
宗教にだまされるな！

PART-5
絶対の真理

PART-6
願望成就の秘法

安全で確実な願望成就の秘法とは？ 仏教の教義にのっとった正しい願望成就法により、この世での願望は本人も気付かぬくらい自然とかなってしまう……。さらには、解脱・悟りにまで至れる方法を惜しげもなく公開。

Ｂ６判　定価９８０円

PART-7
仏教真理 八正道

最終解脱者のみが語り得る八正道の真の意味合い。高い解脱・悟りへ至る道を、具体的に、現代でもすぐに実践できる方法として説き明かす。

Ｂ６判　定価８００円

PART-8
仏教真理 六波羅蜜

大乗仏教における在家信徒の最も重要な修行法の一つ、六波羅蜜。この修行プロセスを確実に実践しさえすれば、在家でも必ず解脱へと至れる！ 高弟たちの体験談の特別付録付き。

Ｂ６判　定価８００円

PART-9 尊師、聖地インドを行く

尊師がインドを行く。不思議な神秘の力によって、様々な過去の事実を明かされる尊師。第一部では、信徒と共に行かれた巡礼の旅の全記録を、そして第二部ではなんと、今まで部外秘だった直弟子用奥儀説法を満載！

B6判　定価750円

PART-10 仏教真理　五蘊無我

わたしたち本来のものではない五蘊（形状・容姿、感覚、表象、経験の構成、識別）を我と錯覚し、迷妄に苦しむ人間。この五蘊を証智し超越することによって、わたしたちは人間を超え、神に至れるのである。

B6判　定価650円

PART-11 自己を超えて神となれ！

――大人気を呼んだ尊師大学講演会特集――。東大、京大をはじめ、九一年の大学祭で尊師が若者に、現代における宗教の存在意義等について語られた模様を一挙掲載。

B6判　定価820円

PART-12 仏教真理　十二縁起

サキャ神賢が初転法輪でお説きになった「十二縁起の法」。魂の落下と上昇のプロセスを克明に描き、人間がこの世に生を受け、絶対的な自由の世界へ至る道程を明らかにする。

B6判　定価620円

PART-13 これが尊師！



B6判　定価570円

雑誌・テレビ・ラジオにと、今大人気の麻原尊師。尊師の人気の秘密は何か？　雑誌社からの取材を中心に、様々な角度から尊師の魅力を探る。

PART 14 宗教の条件



B6判　定価570円

今、本物が明らかになる！　真の宗教の条件とは？　第三次宗教ブームと呼ばれる現在、様々な宗教の中から間違いなく本物を選び出すための条件を、あますところなく説き示す一冊。

PART-15 絶対幸福への道



B6判　定価620円

最終解脱者、麻原彰晃尊師が、幸福になるための最速・最短の道をあなたに伝授する！　あなたを確実に幸福へと導く秘法が満載の、在家修行者座右の書。

PART-16 麻原彰晃　方便品



B6判　定価720円

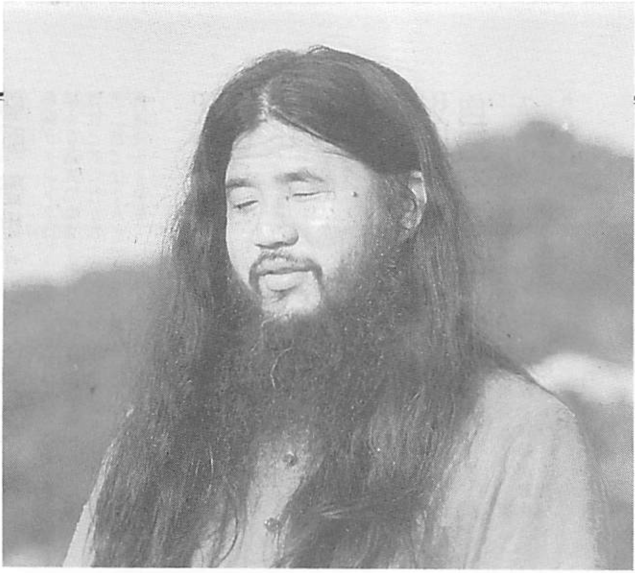
難解な仏典の比喩・奥儀が現代的に説き明かされた！　釈迦牟尼の深遠な教えの真髄を、最終解脱者麻原尊師が巧みな方便でわかりやすく解説。読んで、考え、実践するための、本物のお経を公開！

（価格にはすべて消費税が含まれています。）

●全国の有名書店にてお求めください。弊社に直接お申し込みの場合は下記まで。

オウム出版　本社　〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17 TEL03(3439)6043 振替 東京2-109325

営業部　〒168 東京都杉並区宮前3-8-11 TEL03(5370)1598



あなたに絶対の幸福を約束する

――オウム真理教

心身の悩みを解決したい
超健康体を得たい
豊かな生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
スーパー・パワーを身につけたい
来世も幸福に生きたい
解脱し、永遠の至福を得たい

最高の教義、最高の奥儀、そして麻原尊師のもと、すべては確実に実現します。

●オウム真理教が誇る三つの基本的修行体系

1、マハーヤーナ

現実生活をより豊かにし、幸福な人生をお約束します。ご年輩の方、仕事が忙しく時間のあまり取れない方にお勧めです。

2、タントラ・ヴァジラヤーナ

行法、イニシエーションを中心として進め、霊性を向上させて、神秘世界を実体験することができます。この修行体系を選択すれば今生で解脱し、悟ることも夢ではありません。

3、テーラヴァーダ

原始仏教の上座部仏教を再現しました。真理にのっとって清浄な日常生活を送ることによって、幸せな来世が約束されます。また、経典の記憶修習によって心の成熟が促され、悟りを得ることが可能です。オウム真理教の深遠な教義を徹底的に学びたい方に最適です。

※資料請求券を貼付けしたハガキ、または電話にて最寄りの本・支部までご連絡ください。入信案内等、詳しい資料をお送りします。

キリトリ線

ズバリ！　真理のメッセージ



モスクワからあなたに──

「朝まで生テレビ」「ビートたけしのTVタックル」等の出演で話題独占の麻原彰晃尊師が、毎晩ラジオにのってあなたのもとへ。宗教、音楽、科学、神秘……盛りだくさんの内容と次から次への新しい発見で、眠気も吹っ飛ぶ1時間！

さあ、あなたも今日から尊師を聴こう！



※今週の聴きどころなどを毎日紹介。便利なテレホンサービスもぜひご利用を。

TEL 03 (5370) 1608

※タイアップマガジン「えんじょい・はぴねす」定期購読受付中！

詳しいお問い合わせは、「エウアゲリオン・テス・バシレイアス」係まで。 TEL 03 (3335) 4965

オウムについてもっと詳しく知りたい……
教義その他について、いろいろと聞きたいことがある……
オウムの人たちの生の声を聞いてみたい……
そんなあなたに最適な情報ネットワーク

好評！ あなたとオウムをつなぐ パソコン通信、"オウム真理教ネット"

面倒くさい手続きは一切ありません。オウムに興味をお持ちの方、聞いてみたいことがある方は、今すぐお気軽にご利用ください。

"オウム真理教ネット" のご紹介

TEL番号	03-5370-1726
通信速度	1200/2400bps
通信条件	BITS-8 PARITY-NONE STOP-1
プロトコル	X-MODEM Y-MODEM(-G)
ゲストID	GUEST
運用時間	24時間
入会方法	ゲストログイン後、SYSOPあてメールにて申請

●なお、その他詳細は下記までお問い合わせください。

〒168 東京都杉並区宮前3-8-11
"オウム真理教ネット" 事務局
TEL 03-3335-4965

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。あなたのご意見を、ぜひ下記の「『生死を超える』読者係」までお送りください。

〒418-01　静岡県富士宮市人穴381-1
オウム真理教「『生死を超える』読者係」

◆各道場のご案内◆

富士山総本部　0544(54)1267
〒418-01　静岡県富士宮市人穴381-1
東京本部　03(3327)8565
〒156　東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
新東京本部（杉並道場）03(3396)9393
〒167　東京都杉並区下井草4-4-4　井口ビル2F
大阪支部　06(397)1022
〒532　大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-14 八光ビル2F
福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F
名古屋支部　052(252)0709
〒460　愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
札幌支部　011(241)4938
〒060　北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F
京都支部　075(371)3759
〒600　京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F
仙台支部　022(268)3904
〒982　宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
金沢支部　0762(51)8457
〒920　石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F
高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
横浜支部　045(243)8079
〒231　神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢佐木長者町ビル204
和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
水戸支部　0292(26)8044
〒310　茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
船橋支部　0474(66)4965
〒274　千葉県船橋市新高根6-26-18
那覇支部　098 (869) 7707
〒902　沖縄県那覇市安里2-4-12 嘉数グラビアハイツ5F
深谷出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8
渋谷出張所　03 (3476) 5065
〒150　東京都渋谷区道玄坂1-15-3　プリメーラ道玄坂317号
（海外支部）
ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St. #2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.
ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hügel 48, Endenich, 5300 Bonn 1, S.R.Germany
スリランカ支部（AUM SACCA SAṄGHA ASSOCIATION）
Sorahena, Watta, Anglugaha, Galle, Shri Lanka

生死を超える

一九八六年十二月二十五日　初版発行
一九八八年六月十二日　改訂版一刷発行
一九九二年五月二十四日　増補改訂版一刷発行

定価一八〇〇円

著　者　麻原　彰晃

発行者　松本　知子
石井　久子
発行所　株式会社　オウム
東京都世田谷区世田谷二－八－十七
郵便番号　一五四
電話　〇三（三四三九）六〇四三
振替　東京二－一〇九三二五
※乱丁・落丁があったらお取り替えいたします。

ISBN4-87142-041-8 C0014 P1800E



生死を超える

麻原彰晃

ISBN4-87142-041-8 C0014 P1800E 定価1800円(本体1748円)